VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Boeddhisme en kinderen

Alan Wallace:
'Op zoek naar geluk gaan we in de chemische versnelling'

Lichtkunst:
Zen in de tl-buis

Oproep:
kom van dat kussen en doe iets!

JAARGANG 12, NR 1 | WINTER 2007 | € 7,00

Liefde

Mediteren doen we ter bevrijding van alle levende wezens. Toch? Hoe dat zit? Geen idee, maar dit Mahayanabeginsel is ons met de boeddhistische paplepel ingegoten dus reciteren wij braaf *Sho jo mu hen sei gan do* of *Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze te bevrijden. Allemaal!*

Al die levende wezens dus, want zij beschikken over boeddhanatuur. Samen met de stichters van de Soto-school, Tung-shan en Ts'ao-shan, houdt de onvergelijkelijke Dogen Zenji ons voor dat dit niet alleen geldt voor de levende wezens, maar voor al het bestaande. De hele werkelijkheid dus zoals zij is. En die werkelijkheid, al dat bestaande, *heeft* geen boeddhanatuur, maar *is* dat. Als het gaat om bevrijding brengt Dogen ook een op het eerste gezicht raadselachtige wederkerigheid in het geding: 'De boeddhaweg gaan is jezelf bestuderen. Jezelf bestuderen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verlicht worden door al het bestaande. Als je verlicht wordt door al het bestaande vallen lichaam en geest weg, van jezelf en van anderen. Er blijft geen spoor van verlichting over en deze spoorloze verlichting zet zich eindeloos voort.' Jij bevrijdt al het bestaande door je concepten af te leggen en zodoende toe te laten dat al het bestaande jou bevrijdt, en daar is geen einde aan. De altijd aanwezige boeddhanatuur van al het bestaande, jij inbegrepen, treedt dan simpelweg aan de dag. Er is alleen maar vanzelf gaan.

Waarom is dit zo prachtig dat de tranen je in de ogen springen? Omdat hier een *commitment* centraal wordt gesteld dat zich niet zozeer richt op jou of het andere (al het bestaande), maar op wat er *tussen* jou en dat andere is. Dit is de allerconcreetste manier om te benaderen wat mu-shin is; *empty mind* of *no-mind*. Een staat van zijn waarin het egocorset uit beeld is en geen-zelf zich manifesteert in een handelingsbekwaamheid die subject of object bij wijze van spreken links laat liggen ten gunste van wat ik 'het tussenveld' noem.

Ooit las ik in een advaitatekst dat je je in een intieme relatie niet zozeer hebt te richten op de partner of jezelf, maar op 'de relatie'. Ik heb gemerkt dat dit voor elke relatie opgaat, ouder-kind, broers, zusters, vrienden, collega's, buren, et cetera. Het komt steeds neer op handelen of niet-handelen, *niet* zoals jij of de ander wil, maar *zoals de situatie vergt*. Of: niet egocentrisch reageren op het leven zoals dit zich van moment tot moment ontvouwt. Dat is verlicht gedrag, 'de vaardigheid om bevrijdend te denken en te handelen', zoals Nico Tydeman zegt in *Dansen in het Duister*. 'De hoogste zinvolheid van het leven schuilt in een verlossende wijze van communiceren.' Elke relatie is zo een oefenrelatie, ook tussen leraar en leerling.

Ver van je bed? Helemaal niet. Verlicht gedrag, verlichte communicatie kennen we allemaal. Alles wat op *natuurlijke* wijze *vanzelf* gebeurt, is verlicht gedrag. En daarbij is altijd liefde de essentie. Menig boeddhist noemt dat mededogen, maar liefde geeft mijns inziens meer de verbinding aan, het tussenveld. Het stroomt als water. Is niet te doorgronden, maar is alles bepalend. Zo is uiteindelijk ieders dagelijks leven, dat van tussenvelden aan elkaar hangt, uitdrukking van de Weg. Hoe dat zit? Geen idee, slechts een notie in het volle besef dat de Weg waarover je kunt spreken en schrijven niet de ware Weg is.

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

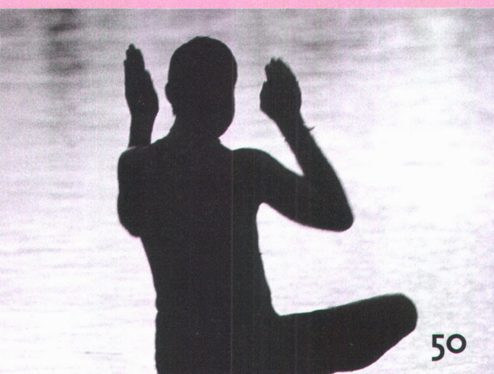
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



INHOUD

NR 46 • WINTER 2007







En er zij licht

Anneke Smelik

Een onderdompeling in licht en kleur. Dat creëert de Amerikaanse kunstenaar Dan Flavin. Anneke Smelik ontwaart 'zen' in de tl-buis.

Kom van dat kussen af en doet iets!

Isabel Losada

De Britse journalist Isabel Losada daagt boeddhisten uit om het meditatiekussen te verlaten en de wereld te veranderen.

Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels

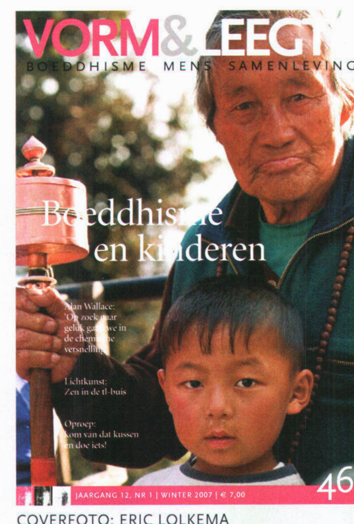
Wouter Valentin

Wat maakt een Chinese vechtkunst zo aantrekkelijk voor boeddhisten? Een beoefenaar over Tai Chi.

Film beoefenen

Yashobodhi

Milarepa was de openingsfilm van het Internationale Boeddhistische Filmfestival. Gesprek met regisseur Neten Chokling Rinpoche, een jonge Tibetaanse lama.



COVERFOTO: ERIC LOLKEMA

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102,
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 26 voor Nederland; buitenland (dus ook België) € 32.
Lopend nummer € 7,00 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 11
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Advertenties
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel 010-411 39 77. Fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel 010-411 39 77. Fax 010-411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel 010-411 39 77. Fax 010-411 39 32
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Vorm&Leegte, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20 t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Vorm&Leegte, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Purmerend

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.





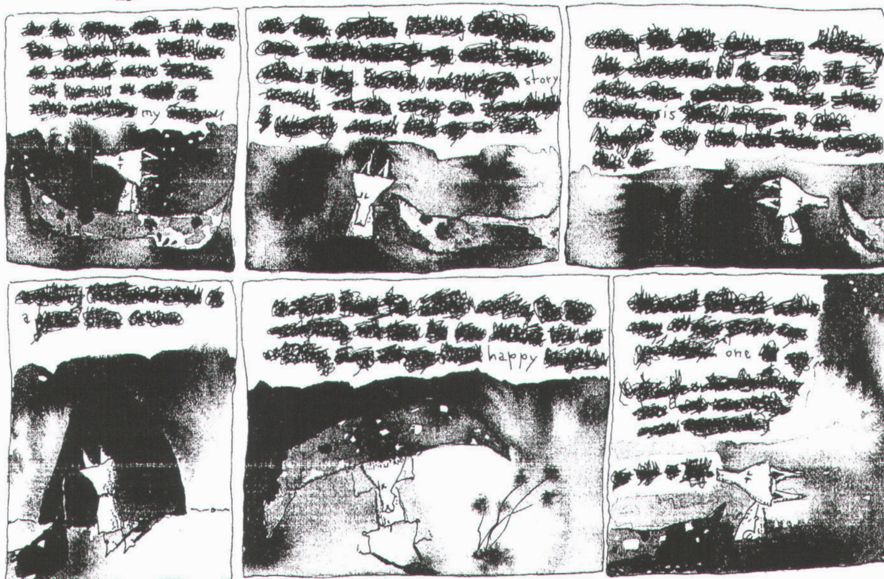


Bill Viola

Naar aanleiding van het artikel over Bill Viola in het herfstnummer en de daaraan toegevoegde 'column' van Anneke Smelik het volgende. In beide teksten wordt gerefereerd aan verschillende werken van Bill Viola die 'jaren geleden' in het Stedelijk Museum te Amsterdam te zien waren. Er staat een afbeelding bij waarop vier van de vijf panelen te zien zijn uit het werk *Catherine's Room* uit 2003. Hoewel *Catherine's Room* en *The Greeting* (uitgebreid besproken door Anneke Smelik) in de vaste opstelling van Museum De Pont in Tilburg te zien zijn, wordt dit museum nergens in het artikel genoemd.
Het werk van Viola is op een beperkt aantal plaatsen in Europa te zien, De Pont is de enige plek in Nederland die die mogelijkheid continue biedt. Het zou mijn inziens juist zijn om uw lezers daarvan op de hoogte te brengen na het lezen van een dergelijk interessant stuk over Bill Viola.

Marie Christine de Vries
De Pont, Tilburg

Neal Crosbie



pruimenbloesem grot
mijn... / ...leven... / ...is... / ...één... / ...groot... / ...feest



Tumult rond opera

De *Deutsche Oper* in Berlijn heeft in december toch Mozarts *Idomeneo* op de planken gebracht. Aanvankelijk was de uitvoering ervan afgelast omdat men bang was voor gewelddadige acties uit radicaal-islamitische hoek. In de regie van het Berlijnse operagezelschap kwam een scène voor waarin de afgehakte hoofden van Boeddha, Jezus en Mohammed werden getoond. De politie van Berlijn zou hebben gewaarschuwd voor 'onvoorspelbare risico's'. Nadat er van alle kanten kritiek op het besluit tot afgelasting kwam, draaide de directie van de Berlijnse Opera de maatregel terug.

De omstreden voorstelling van regisseur Hans Neuenfels is eerder, in 2003 en 2004, ook al opgevoerd. Toen leidde de bewuste scène tot discussies in de zaal maar niet tot protestacties. Dit keer beschikte de politie weliswaar niet over concrete aanwijzingen dat er aanslagen waren voorbereid op het operagezelschap of het publiek, maar toch schatte men het risico hierop hoog in naar aanleiding van enkele 'anonieme aanwijzingen'.
Diverse politici, waaronder bondskanselier Angela Merkel, reageerden afwijzend op het besluit van de *Deutsche Oper* om de voorstelling te schrappen. Merkel noemde dit "onverdraaglijk". 'We moeten oppassen uit angst voor gewelddadige radicalen steeds verder terug te wijken', zei ze. Nadat de politie de veiligheid van acteurs en toeschouwers uiteindelijk toch kon garanderen, besloot de operadirectie de voorstelling alsnog door te laten gaan.
Begin december bleek dat de hoofden van Mohammed, Jezus, Neptunus én de Boeddha zijn verdwenen. Waarschijnlijk zijn ze simpelweg zoekgeraakt.



Onderzoek naar aanbidding Nepalese meisjes

Het hooggerechtshof in Nepal heeft de regering gevraagd een onderzoek in te stellen naar de traditie waarbij een maagdelijk meisje wordt aanbeden als levende godin. Nepalese hindoes en boeddhisten vereren deze meisjes als de incarnatie van Taleju Bhavani, de godin van de kracht. Het hooggerechtshof ziet hierin een schending van de rechten van het kind.

De aanbeden levende godin wordt 'Kumari' genoemd. Het gaat om een meisje dat wordt uitverkoren uit een groep kleuters die verschillende beproevingen moeten doorstaan. Zo wordt de koelbloedigheid van de meisjes getest door hen een nacht op te sluiten met de afgehakte koppen van geiten en buffels. Het meisje dat deze eeuwenoude, rituele gebruiken het best doorstaat, verlaat haar familie voor een leven in bijna totale afzondering. De buitenwereld ziet ze maar enkele keren per jaar, als ze wordt rondgereden door Kathmandu, de hoofdstad van Nepal, in een rijtuig dat wordt voortgetrokken door aanbidders.



Een Kumari zou worden herkend aan het feit dat ze geen littekens of wondjes heeft. Als ze voor het eerste bloedt, door menstruatie of een verwonding, is dat een teken dat godin Taleju haar heeft verlaten. Er wordt dan een opvolgster gezocht. Voor de meeste verstoten godinnen is het erg moeilijk om een gewoon leven te gaan leiden. Een kinderrechtenorganisatie heeft zich hun lot aangetrokken en wil een onderzoek naar deze praktijken. De organisatie is van mening dat deze in strijd zijn met de Nepalese wet. Het hooggerechtshof heeft dit verzoek om een onderzoek nu overgenomen.

(Bronnen: *Reformatorisch Dagblad*, 3 oktober 2006; *NRC*, 4 oktober 2006)



Kumari House

S

Spiritueel onderwijs

Nederlandse scholen experimenteren volop met nieuwe onderwijsconcepten, zoals competentieleren en natuurlijk leren. Dit schooljaar zijn daar twee nieuwe vormen aan toegevoegd. In Amsterdam en Lelystad zijn middelbare scholen gestart die vedisch onderwijs verzorgen en het Orion College in Breda biedt 'ervaringsonderwijs'. Bij beide vormen van onderwijs is er veel aandacht voor spiritualiteit.

In het vedisch onderwijs krijgen de leerlingen niet alleen les in gewone vakken maar ook in meditatie. Elke schooldag begint en eindigt met twintig minuten transcendente meditatie, de meditatietechniek die is ontwikkeld door Maharishi Yogi. Door de meditatie wordt de geest leeg gemaakt en kunnen de leerlingen zich beter concentreren, waardoor ze de lesstof beter zouden verwerken.

Het Orion College in Breda is ontstaan op initiatief van de Stichting Magical Education. Het uitgangspunt bij het onderwijs dat deze stichting voorstaat, is dat leerlingen in de praktijk ontdekken hoe de wereld in elkaar steekt. Op de Bredase school is er iedere ochtend voor de leerlingen een 'onthaal', waarbij ze hun ervaringen en gedachten met elkaar delen. Voor elke leerling is er een persoonlijk leerplan. Bij het lesprogramma wordt er uitgegaan van de interesses van de leerling. Daarnaast is er veel aandacht voor spiritualiteit. Zo staan meditatie en kungfu op het programma.

(Bronnen: www.vedischonderwijs.nl; http://cut-up.com/news; *BN De Stem*, 22 augustus 2006)

Restauratie boeddhabeelden in Afghanistan

In maart 2001 werden de kolossale Boeddhabeelden opgeblazen die zich al eeuwenlang bevonden in de vallei van Bamiyan. De toenmalige machthebbers van Afghanistan, de Taliban, hadden daartoe opdracht gegeven. Zij beschouwden de beelden als 'de goden van de ongelovigen'. Inmiddels bestaan er plannen om de beelden te restaureren.

Toen de Talibanregering de beelden vernietigde werd daar vanuit de hele wereld met afschuw op gereageerd. Inmiddels is dit fundamentalistisch gezag verdreven en heeft de Unesco, de culturele organisatie van de Verenigde Naties, Bamiyan uitgeroepen tot werelderfgoed. Er zijn onder leiding van de Unesco noodreparaties verricht aan de nissen waarin de beelden zich bevonden. Ook hebben archeologen zo veel mogelijk brokstukken en resten van de beelden verzameld. Eén van de interessantste vondsten daarbij was een relikwiehouder, die waarschijnlijk bij het grootste Boeddhabeeld op de borst lag.

Het plan is nu de originele delen weer op hun plaats te zetten; daarbij zal zo min mogelijk ander materiaal gebruikt worden. Of dit plan ook werkelijk wordt uitgevoerd, valt nog te bezien. Het straatarme Afghanistan heeft zelf niet de financiële middelen om deze restauratie te laten verrichten.

Bron: *de Volkskrant*, 7 december 2006



Kort

Shabkar

Op 12 november is de website www.shabkar.org de lucht ingegaan. De site besteedt aandacht aan vegetarisme als boeddhistische levenswijze. Shabkar was de naam van een belangrijke Tibetaanse yogi die het vegetarisme als ideaal uitdroeg. Initiatiefnemer voor de site is de Nederlander André Kalden.

Dalits

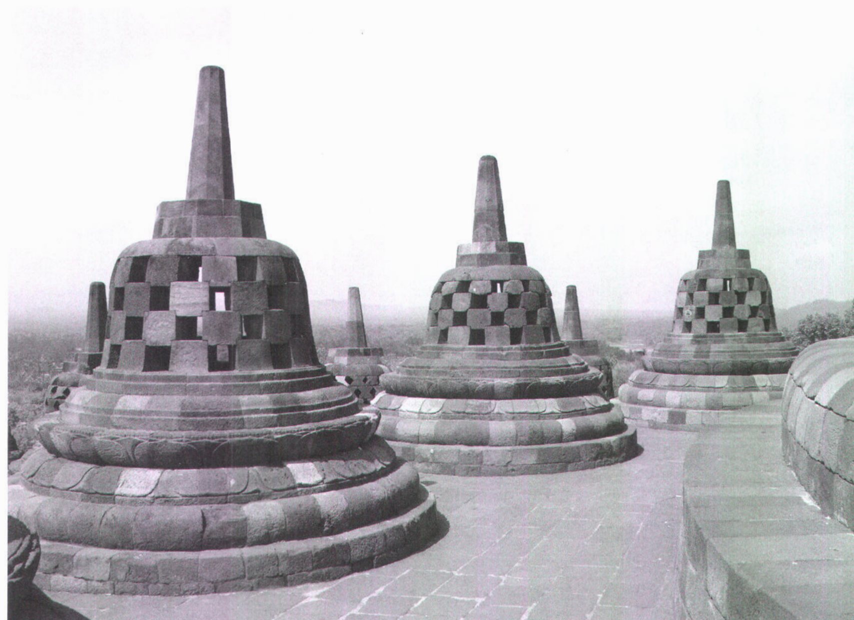
In India hebben duizenden dalits, zoals de 'onaanraakbaren' nu heten, het hindoeïsme vaarwel gezegd en zijn overgestapt naar het boeddhisme, het christendom of een andere religie. In de maand oktober werden daarvoor in het hele land ceremoniële bijeenkomsten gehouden. Deze vonden plaats vijftig jaar nadat Bhimrao Ramji Ambedkar boeddhist werd. Hij geldt als een van de architecten van de Indiase grondwet, waarin het verbod op discriminatie van de dalits werd vastgelegd. Maar in de praktijk worden zij in de hindoeïstische samenleving nog steeds achtergesteld. Hun overstap naar een andere religie is hier een protest tegen.

Brief aan Bush

In september heeft de Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hahn een brief geschreven aan president Bush. Daarin roept hij de Amerikaanse president op een andere kijk te ontwikkelen op de situatie in het Midden Oosten. 'Het zijn onze broeders die we daar doden. Misschien zien ze er niet uit als onze broeders, door de woede, het onbegrip en de onderdrukking die er heersen. Maar als je helder kijkt, zie je dat anders en kun je anders handelen. Ik vertrouw op God in u, ik vertrouw op de Boeddhanatuur in u.'

Uit welke tijd dateert de Borobudur?

Hoe bekend de Borobudur ook moge zijn, veel vragen over dit unieke boeddhistische monument op Midden-Java zijn nog steeds onbeantwoord. Eén van de redenen is dat geen enkele geschreven bron uit de tijd van de Borobudur ondubbelzinnig naar het tempelcomplex verwijst. De enige directe bron van informatie is het monument zelf. De informatie die het monument zelf geeft, is echter zo complex dat zij aanleiding heeft gegeven tot vele discussies over de betekenis van het monument en de vorm van boeddhisme die erin is uitgedrukt. Ook in vroegere tijden konden politieke en religieuze ontwikkelingen zich snel voltrekken. De exactere datering van het monument is medebepalend voor de interpretatie van het monument en de vorm van boeddhisme die erin wordt uitgedrukt.



Men neemt algemeen aan dat de Borobudur uit die Middenjavaanse periode (circa 732 - 928) dateert. Over de precieze datering lopen de meningen echter uiteen. Allereerst dacht men, op basis van de schriftsoort van de inscripties die op de voet van het monument zijn te vinden, dat de Borobudur uit de tweede helft van de negende eeuw dateerde. Met de ontdekking van nieuwe inscripties veranderden de inzichten over de ontwikkeling van het schrift echter. Een datering in de tweede helft van de achtste eeuw leek meer voor de hand te liggen. Ook deze datering nemen onderzoekers nu niet meer unaniem aan. Sommige onderzoekers denken dat het monument rond 824 is te dateren. Dat is de datum van een inscriptie op een los gevonden steen van onbekende herkomst, die de stichting van een boeddhistische tempel beschrijft. Deze onderzoekers denken dat de tempel in die inscriptie verwijst naar de Borobudur. Onderzoek naar de gebruikte bouwtechnieken heeft geleid tot nog een andere theorie: dat het monument in de loop van een lange periode, van 775 tot 846, is ontstaan. Aangezien de dateringen elkaar tegenspreken, leek het me nuttig het complex te onderwerpen aan een kunsthistorisch onderzoek.

Naast de vele boeddhabeelden en verhalende reliëfs is het monument versierd met allerlei ornamenten in reliëf. Ze stellen vazen met bloemen voor, hemelbomen, textielpatronen, slingers, en arabesken, bijvoorbeeld. Deze heb ik gedocumenteerd, evenals alle ornamenten op andere Middenjavaanse tempels. Ik voer nu een stilistische analyse uit, een beproefde kunsthistorische methode om een chronologie vast te stellen. Op basis daarvan kan ik zeggen dat vrijwel alle ornamenten van de Borobudur tot één en dezelfde stijlperiode behoren. Daarom denk ik niet dat de bouw van het monument zo lang heeft geduurd als sommige onderzoekers menen. Op slechts enkele plaatsen zijn ornamenten uit een latere stijlperiode te herkennen. Het lijkt daarbij eerder om kleinere reparaties te gaan dan om grootscheepse renovaties. In combinatie met een nieuwe interpretatie van de gegevens in de inscripties, concludeer ik dat de Borobudur in de tweede helft van de achtste eeuw tot stand is gekomen, in de regeringsperiode van twee belangrijke boeddhistische vorsten van de Sailendra-dynastie.



Marijke Klokke

■ **Marijke Klokke** (m.j.klokke@let.leidenuniv.nl) werkt bij de opleiding Talen en Culturen van Zuidoost-Azië en Oceanië van de Universiteit Leiden. Zij werkt momenteel aan een boek over de datering van Middenjavaanse tempels.

— IN DE KRANTEN —

Oosterse invasie

De woonbijlage van het **Brabants Dagblad** van 4 november besteedt aandacht aan de toenemende invloed van oosterse culturen op westerse interieurs. Steeds vaker verschijnen er oosterse meubels en decoraties in de westerse huiskamers, zoals kasten, houtsnijwerk en Boeddhabeelden. Trendwatchers voorspellen een "oosterse invasie". Futuroloog Adjiedj Bakas beschouwt de oosterse invloed als één van de megatrends: 'Onze calvinistische cultuur heeft zijn langste tijd gehad', zegt hij. De reden daarvoor is vooral een economische. Landen als China en Zuid-Korea hebben steeds meer een vinger in de pap. En een stroom van oosterse toeristen dient zich volgens Bakas aan. 'Daardoor wordt wat Aziatisch is, hip in het Westen', beweert de trendwatcher.' Sonja Keijser van Blokker relativeert het trendy aspect van de "oosterse invasie". De import van oosterse woonproducten heeft altijd al plaatsgevonden: 'Historisch gezien heeft ze het gelijk aan haar zijde. Zo importeerde de Verenigde Oost-Indische Compagnie begin zeventiende eeuw bijvoorbeeld al Chinees porselein en Japans lakwerk. De wereld is sindsdien alleen maar kleiner geworden', schrijft de krant.

Echt geluk

In **De Stad Amersfoort** van 7 november doet Hans Duijvensz verslag van het bezoek van Lama Lobsang aan Amersfoort. Sinds enkele jaren reist deze uit Tibet gevluchte lama over de hele wereld om lessen en lezingen te geven over geneeskunde, astrologie en boeddhisme. Degenen die de bijeenkomst bezoeken, roemen de krachtige uitstraling van de lama en zijn nuchtere aanpak. 'De economie in het Westen is goed maar mentaal, in de geest, heerst de armoede. Veel mensen hier hebben als doel in hun leven het vergaren van steeds meer geld en bezittingen, maar zijn toch niet gelukkig of zelfs eenzaam binnen hun familie. (...) Het is goed als mensen zich de kernvraag gaan stellen, wat maakt mij echt gelukkig, en daar dan aan gaan werken. Ieder mens heeft de mogelijkheid om energieën om te zetten in bruikbare energie. Zo kan je bij boosheid flink gaan springen, de keuken schoonmaken of muziek draaien en dansen. Echt geluk zit niet zozeer in een mooier huis of een betere baan. Dat soort geluk komt van buiten en kan veranderen. Echt geluk is wanneer je blij bent met jezelf, waar je ook gaat of staat.'

Dechen Chöling

In het **Volkskrant Magazine** van 11 november een uitvoerige reportage van Fokke Obbema over zijn bezoek aan Dechen Chöling, het Europese centrum van de Tibetaanse shambalagemeenschap. Van tevoren vreesde Obbema daar te worden ondergedompeld in een sektarische sfeer, maar dat bleek mee te vallen. 'Geen Aziatische gezichten, geen rode of oranje gewaden. Overheersend zijn de wollen truien en gebreide vesten.' Hij ontmoet tijdens zijn verblijf in het centrum onder andere Tim, een 26-jarige "shopmanager" die een "full stop" in zijn carrière maakt om langere tijd te kunnen mediteren. 'Anderen zijn maar constant onderweg. Ik verkeer in de luxepositie dat ik een maand lang op een meditatiekussen kan gaan zitten. Het is retesaai, maar tegelijk voelt het zo beregoed.' Ook de schrijfster Pamela Koevoets onderbreekt regelmatig haar "kleine schrijversleventje" om naar Dechen Chöling te gaan. 'Het is een geweldige plek, waar ik me thuis voel. Het is er vaak ontroerend. Mensen worden eerlijker, de prietpraat gaat eraf. Ik ben altijd een rebel geweest, ben allergisch voor groepsgehoorzaamheid. Maar hier heb ik daar geen last van. Ook al ben ik het niet met alles eens.' Fokke Obbema doet ook aan het mediteren mee. Daarbij heeft hij veel last van zijn gedachten die alle kanten op schieten en waarin hij zich vooral bezighoudt met te oordelen over de wijze waarop anderen zitten. Daarnaast zijn er allerlei zorgen die hem dwars zitten: 'O jee, straks komt Wim, de fotograaf, hier deze ruimte binnenvallen. Dat wordt een scène. En ze zijn hier toch al zo beducht over wat ik hier precies kom doen. Au, dit hou ik niet vol. Mijn heupen, mijn rug. Dat zal toch niet ergere worden? Dan moet ik weglopen. Jezus, kan ik niet af en toe ook vrolijke gedachten hebben?'

Spirituele tijdschriften

De komst van maar liefst drie nieuwe tijdschriften op het gebied van spiritualiteit - *Diep, Zens* en *Yoga* - was voor zowel **NRC** als **de Volkskrant** aanleiding om een artikel aan spirituele bladen te besteden. Er is een grote en nog steeds groeiende markt voor tijdschriften waarin gezondheid, zingeving en lifestyle met elkaar verbonden worden, zo wordt in beide artikelen betoogd. Deze thema's zijn allang niet meer alleen interessant voor geitenwollensokkentypen: 'Hoe je denkt, hoe je in leven staat, is veel belangrijker aan het worden dan alleen maar hard werken, geld verdienen en het vergaren van status', zegt Inez van Oord, hoofdredacteur van *Happinez*, het populairste 'mindstylemagazine'. In beide artikelen wordt gezocht naar verschillen tussen de diverse bladen, maar Pay-Uun Hiu van **de Volkskrant** ziet ook een duidelijke overeenkomst: 'Je kunt ontspannen bladerend verantwoord, gezond en spiritueel zijn, zonder er iets voor te hoeven laten of er werkelijk in te investeren. Een half uurtje *Yoga* of *Happinez* is een half uurtje me-time met inspiratie voor als je er even helemaal doorheen zit. Net als "het momentje voor jezelf" van het kopje oploskoffie uit de jaren vijftig.'
(*NRC Handelsblad*, 1 november 2006; *de Volkskrant*, 24 november 2006).

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Interview met Alan Wallace

Waar geluk

Al 35 jaar verdiept de Amerikaanse wetenschapper en boeddhist Alan Wallace zich in de eeuwige vraag 'Wat is geluk?' Werkelijk geluk, benadrukt Wallace in zijn boek *Genuine Happiness* (2005), is niet het resultaat van wereldse beslommeringen en ambities, maar van een gerichte geest en een open hart.

James Shaheen

Wat is werkelijk geluk?
'Ik geef de voorkeur aan de term "menselijke bloei", hetgeen een vertaling is van het Griekse woord *eudaimonia*. De gebruikelijke vertaling is "werkelijk geluk", maar "bloei" is preciezer. Net als de boeddhistische notie van *sukkha* (gelukzalige vreugde) of van *ananda* in de hindoeïstische traditie geeft het woord "bloei" een soort geluk weer dat voorbij de voortdurende wisselvalligheden van onze emotionele toestanden gaat.'

En wat houdt dat geluk in?
'Een betekenisvol leven.'

Wat maakt een leven betekenisvol?
'Daarbij zijn vier zaken van belang. Ten eerste vraag je je af of je dag verdienstelijk was. Ik heb het hier over de fundamentele boeddhistische ethiek – het vermijden van schadelijk gedrag van lichaam, spraak en geest; jezelf wijden aan gezond handelen en kwaliteiten zoals gewaarzijn en mededogen. Ten tweede voel ik me liever gelukkig dan slecht. De gerealiseerde wezens die ik heb gekend toonden allemaal een buitengewone staat van welzijn die doorklonk in hun houding, hun manier van leven, en het omgaan met tegenslagen en met andere mensen. Ten derde is er de zoektocht naar de waarheid – proberen de aard van het leven, de werkelijkheid, intermenselijke relaties of de natuur van de geest te begrijpen. Nu kan je dit allemaal doen terwijl je rustig in je kamertje zit, maar niemand bestaat in isolement, daarom is er een vierde ingrediënt die een betekenisvol leven moet bevatten en dat is het antwoord op de vraag: "Wat heb ik de wereld gebracht?"
Wanneer ik mijn dag naga en zie dat deugdzaamheid, geluk, waarheid en het leiden van een altruïstisch leven belangrijke elementen vormen, kan ik zeggen: "Okay, ik ben een gelukkig mens!" Geluk najagen hangt niet van mijn bankrekening af, het gedrag van mijn echtgenoot, mijn werk of salaris. Ik kan een betekenisvol leven leiden, zelfs als ik nog maar tien minuten te leven heb.'

Lichamelijke gezondheid is dus geen noodzakelijk element?
'Helemaal niet. Een van mijn vroegere studenten had een zeer zeldzame ziekte en moest voor de rest van zijn leven iedere dag naar het ziekenhuis voor dialyse en behandeling. Je zou kunnen zeggen: "Wat een tragedie, een vreselijke situatie". De laatste keer dat ik hem sprak zei hij echter: "Alan, ik bloei", en dat deed hij ook. Hij heeft een weg gevonden binnen de beperkende situatie die voor hem weggelegd is. Zijn geest is helder. Hij leest, hij groeit, mediteert en geeft les in meditatie aan andere terminale patiënten in zijn ziekenhuis. Hij leeft een zeer betekenisvol leven waardoor hij oprecht kan zeggen dat hij bloeit.'

Wat is zijn geheim?
'Hij zoekt het geluk niet buiten hem. Wanneer we ons verlaten op dingen als een baan, een relatie, of geld om ons te vervullen, zijn we in een ongelukkige situatie, omdat we investeren in iets externs. Bovendien strijden vele mensen om dezelfde pot en die pot is eindig. Dat is het slechte nieuws.
Het goede nieuws is dat het echte geluk niet ergens op de markt gekocht kan worden of verkregen van de beste leraar uit de buurt. Een van de best verborgen geheimen is dat het geluk waarnaar we zo wanhopig streven met het verkrijgen van de perfecte partner, geweldige kinderen, fantastische baan, veiligheid, uitstekende gezondheid en een fraai uiterlijk altijd in ons innerlijk verblijft en er enkel op wacht ontsluierd te worden. Te weten dat wat we zoeken in ons innerlijk ligt, verandert alles. Dat betekent niet dat je geen partner, auto of bevredigend werk kan hebben, maar wanneer je bloeit hangt je geluk niet zo af van externe zaken, mensen en situaties, die allemaal buiten je controle vallen.'



Iedereen heeft gehoord dat geld niet gelukkig maakt, maar slechts enkelingen handelen alsof dat waar zou zijn.

'Op een dieper niveau twijfelen we eraan en proberen we telkens weer controle over onze externe omgeving te krijgen. We proberen die dingen eruit te pikken waarvan we denken dat ze ons gelukkig zullen maken – status, seks, financiële en emotionele zekerheid. Ik denk dat veel mensen in onze maatschappij de zoektocht naar werkelijk geluk hebben opgegeven. Ze hebben de hoop om geluk, vervulling en vreugde in hun leven te vinden opgegeven. Ze denken: "Nou, werkelijk geluk lijkt niet verkrijgbaar te zijn, dus neem ik maar genoegen met een betere stereo". Of ze kunnen maar net overleven: "Plezier kan ik maar beter vergeten. Ik probeer gewoon de dag door te komen". Dat is nogal tragisch. Zij die proberen aan het lijden te ontsnappen, haasten zich juist naar het lijden toe. Juist met de wens voor geluk vernietigen ze vanuit verdwaasdheid hun eigen geluk alsof het een vijand was. Waarom is dit zo? Waarom zouden we geen deugdzaam leven leiden als dit het werkelijke geluk brengt waar we zo naar verlangen?

Dit voert terug naar het feit dat we geen idee hebben wat ons het geluk kan brengen dat we zoeken. Het kan soms lang duren voor we doorhebben wat er gebeurt, omdat we zo gefixeerd zijn op een symbool, beeld, ideaal of gedachteconstructie: "Als mensen me enkel maar zouden respecteren... Als ik er maar zo uit zou zien..." Het zijn illusies. We kennen allemaal wel mensen met een goede gezondheid, geliefd, beroemd en rijk, die zich toch ellendig voelen. Deze mensen zijn soms onze grootste leraren. Ze tonen ons dat je de loterij weliswaar kan winnen, maar tegelijkertijd de loterij van het leven, in de zin van zoektocht naar werkelijk geluk, kan verliezen.

Wanneer je het boeddhistische pad van beoefening benadert met een sterke nadruk op het idee dat *nirvana* enkel vrij zijn van dingen betekent, dan lijkt dat op het eerste gezicht nogal saai. Maar *nirvana* is niet in een neutrale toestand verblijven, of in Freuds 'normale staat van ongelukkig zijn'. Het is veel meer dan dat. Het hele punt van de boeddha-dharma is dat bevrijding niet komt door in de juiste doelstellingen of dogmatische veronderstellingen te geloven, of zelfs door je op de juiste manier te gedragen. Het is inzicht, wijsheid, de natuur van de werkelijkheid kennen. Dat is de enige waarheid die ons vrijmaakt.'

'Ik denk dat veel mensen in onze maatschappij de zoektocht naar werkelijk geluk hebben opgegeven'

Wanneer je het over "werkelijk geluk" hebt, dan is de veronderstelling dat er ook een ander soort geluk is.

'Ja. We zien wat boeddhisten de acht wereldse beslommeringen noemen abusievelijk als de zoektocht naar geluk: het verkrijgen van rijkdom en die niet verliezen; het verkrijgen van door stimuli gedreven genot en het vermijden van pijn; de wens tot lof en het vermijden van misbruik of geridiculiseerd worden; en de wens voor een goede reputatie en de vrees voor minachting of afwijzing. Het is belangrijk in te zien dat er niets mis is met de positieve kant. Zou je bijvoorbeeld een beter mens zijn als je die sweater niet had? Nee, er is niets mis met het verzamelen van goederen, maar er is wel iets mis met de gedachte dat het je geluk zou kunnen brengen.

Werkelijk geluk is eenvoudigweg de werkelijke oorzaken van geluk aanboren. Dat is het fundamentele verschil tussen de dharma volgen en de acht wereldse beslommeringen volgen. Sommige mensen mediteren zelfs op een wijze die de acht wereldse beslommeringen dient – enkel om het plezier dat ze uit meditatie verkrijgen. Ze doen meditatie alsof ze een kop koffie nemen, of joggen, of een massage krijgen. Dat is niet slecht of fout, maar wel zeer beperkt. Meditatie kan namelijk iets doen dat een massage niet kan. Het kan de geest echt genezen.'

In 'Genuine Happiness' schrijft u: "Wanneer we ontevredenheid of depressiviteit ervaren zonder dat er een duidelijke externe reden voor is, zoals slechte gezondheid, een uit elkaar vallend huwelijk of andere persoonlijke crises, zou dit dan een symptoom of boodschap kunnen zijn vanuit een dieper niveau dan biologische overleving?" Wat is het antwoord hierop? Wat zegt dit gevoel ons?

'Hier hebben we het over *dukkha*, lijden. Er zijn van die perioden dat je je, zonder dat er vervelende stimuli aanwezig zijn, toch slecht op je gemak voelt, dat je somber of rusteloos bent. Er is iets niet in orde maar je weet niet precies wat het is. Dit is een van de meest waardevolle symptomen die we hebben. Ze verwijzen naar een slecht functioneren van onze onderliggende geest. Wanneer je merkt dat je hierop stuit, dan zou je kunnen zeggen: "Ik vind dit geen fijn gevoel. Ik ga het wegdrukken. Ik ga me verliezen in werk, vermaak, drank, drugs". Deze maatschappij is de meest ingenieuze in de geschiedenis in het onderdrukken van dat fundamentele gevoel van ongemak. We gaan in de chemische versnelling. Je voelt een symptoom van een leven dat niet goed functioneert, van een geest die kwetsbaar is voor onevenwichtigheden en kwellingen, en in plaats van dat symptoom te verwelkomen schiet je op de boodschapper. De farmaceutische industrie zegt dat je gevoel van angst, somberheid, ongeluk of boosheid een gevolg is van een verstoring van het chemisch evenwicht in je hersenen. "Koop ons medicijn en je zal weer gelukkig worden." De keerzijde van deze medicijnen is dat veel mensen denken dat slechte ervaringen in eerste instantie een chemische basis hebben – dat een verstoring van een chemisch evenwicht de belangrijkste oorzaak is. Het ophouden van

lijden betekent daarom verdoofd raken. Dit versluiert onze betrokkenheid op de werkelijkheid in plaats van tot de wortel van onze angst en depressie door te dringen. De Boeddha zegt: "Snoer het niet slechts de mond, maar herken het, begrijp het". Dit is het begin van het pad naar geluk.'

U stelt dat boeddhistische beoefening ons in de wereld houdt - en dat dat een grote uitdaging is. Je kunt bijvoorbeeld gemakkelijk somber worden van het volgen van het nieuws. Hoe kunnen we aan het spel deelnemen zonder erdoor gedeprimeerd te raken?
'In het boeddhisme beamen we dat er een oceaan van lijden is. Het is daarom zo slecht niet te tonen dat er boosheid, haat, verdwaasdheid en hebzucht in de wereld is. In zekere zin laten de media zeer belangrijke feiten zien. Met dat als gegeven kunnen we in onszelf zoeken naar andere emotionele reacties. We kunnen uit het spoor van cynisme, depressie, boosheid en apathie stappen. Wanneer we lijden en de oorzaken van lijden zien, is het tijd voor mededogen. Wanneer we mensen zien volharden in hun streven naar geluk is dat een tijd voor liefdevolle vriendelijkheid. Die zeldzame reportage waarbij ze iets prachtigs laten zien is een tijd voor *mudita* – meevoelende vreugde, om je te verheugen in het geluk en de deugd van anderen. En dan zijn er situaties zoals natuurrampen. Wanneer we zien dat verantwoordelijke mensen en instituties hun best doen lijden te verminderen, kunnen we besluiten gelijkmoedigheid te bewaren en *tonglen* beoefenen – het op ons nemen van het lijden van de wereld en het teruggeven van vreugde en de oorzaken van vreugde.'

'Mensen die proberen aan het lijden te ontsnappen, haasten zich juist in de richting van het lijden'

Als je dus onverschilligheid voelt in plaats van gelijkmoedigheid, dan kan mededogen dat weer in evenwicht brengen?
'Precies. Of als je helemaal verankerd bent in gehechtheid en angstige gevoelens, dan is het tijd voor gelijkmoedigheid.'

Dit brengt me bij uw visie dat de culminatie van Boeddha's beoefening niet ligt in de verlichting die hij onder de Bodhiboom bereikte, maar in het anderen van dienst zijn.
'Ik denk dat de Boeddha iets buitengewoons bereikte onder de Bodhiboom, maar dat hij inzag dat hij deze gebeurtenis met anderen moest delen om hem zo betekenisvol mogelijk te laten zijn. Verlichting is niet iets alleen voor jezelf: "Ik heb het juiste gevonden, nu ben ik klaar". Door de aanwezigheid van deze ene man zijn hele beschavingen getransformeerd. Maar dat kwam niet alleen door die negenenveertig dagen onder de Bodhiboom. Dat kwam door de vijfenveertig jaar daarna, door zijn omgang met prostituees en bedelaars, koningen en krijgers – mensen uit alle rangen en standen van de samenleving – en door het feit dat hij iedereen iets te bieden heeft.'

Alan Wallace



Alan Wallace, geboren in 1950 in Californië, is een vooraanstaand vertaler, meditatieleraar, en schrijver over het Tibetaans boeddhisme. Hij heeft een jarenlange training als monnik achter de rug en is ingewijd door de Dalai Lama. Daarna studeerde hij natuurkunde en wetenschapsfilosofie. Hij neemt deel aan de tweejaarlijkse 'Mind and Life' dialogen tussen de Dalai Lama en westerse wetenschappers, als vertaler voor de Dalai Lama. Hij is ook vaak de vertaler voor andere Tibetaanse lama's die in het Westen lezingen geven. Wallace is hoofd van het Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, en auteur van vele boeken, populair zowel als wetenschappelijk.
Zie www.alanwallace.org

▪ **James Shaheen** is hoofdredacteur van het Amerikaanse boeddhistische tijdschrift *Tricycle*.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, augustus 2005, en licht bewerkt.

Vertaling: Bert van Baar.

Armoede

Aan het begin van de eenentwintigste eeuw is het aantal arme mensen groter dan ooit - ook in landen waar de economie groeit. Dit ondanks afspraken op wereldconferenties en goede voornemens van regeringen. Hoe kijkt het boeddhisme tegen armoede aan?

Diana Vernooij

Keert het boeddhisme zich af van de wereld? Richt het zich alleen op het verwerven van individueel heil? Hoewel veel mensen dat niet verwachten, hield de Boeddha zich ook bezig met vraagstukken van armoede en rechtvaardigheid. De Boeddha sprak wel degelijk over het maatschappelijke belang van zijn leer, zegt ***Han de Wit***: 'De Boeddha was een koningszoon en daarom nauw betrokken bij de maatschappelijke vraagstukken waar zijn vader als koning mee te maken had. Ook hij stelde de vraag hoe een samenleving zo kon worden ingericht dat zij het welzijn van de mensen zou bevorderen.'
Een van de toespraken van de Boeddha, opgenomen in de Cakkavatti Sihanada Sutta, beschrijft hoe een reeks koningen verlichte wereldheersers werden doordat zij de principes van menselijkheid diep in hun samenleving verankerden. Hieraan kwam een eind toen een koning deze plicht verwaarloosde. Weldra ontstond er grote armoede. Iemand van het volk begon – uit honger – te stelen en werd daarvoor voor de koning geleid. De koning loste het probleem op door de dief geld te geven zodat hij toch een behoorlijk leven kon leiden en niet meer behoefde te stelen. Deze welwillendheid bracht vele anderen op een idee: stelen loont onder deze koning! Een ware epidemie van diefstal was het gevolg en de schatkist van de koning raakte steeds leger. Om daaraan een halt toe te roepen nam de koning krachtige maatregelen: hij liet dieven nu in het openbaar met de dood straffen. Om daaraan te ontkomen namen dieven hun toevlucht tot leugens over hun daden. Zo drong niet alleen diefstal maar ook de leugen deze samenleving binnen. Tot overmaat van ramp bracht het voorbeeld van koninklijk geweld zijn onderdanen ook nog op een ander idee: geweld, inclusief moord en doodslag, kun je gebruiken voor je eigen doeleinden. En zo ontstond een gewelddadige samenleving, gebaseerd op het recht van de sterkste. De Wit: 'Volgens de Boeddha hebben maatschappelijke misstanden hun startpunt in het negeren van het bestaan van armoede en in het samenkomen van slecht maatschappelijk bestuur en de manier waarop de mensen daarop reageren.'

Geen plicht

Armoede is dus, ook in de ogen van de Boeddha, een maatschappelijke misstand. Hoe gaan boeddhisten nu om met deze misstand? Het boeddhisme is op het hier en nu gericht. 'Neem armoede heel serieus', bepleit daarom De Wit. 'Onderzoek vanuit het hier en nu telkens wat jij vanuit jouw positie kan doen aan armoede. En doe dat dan ook.' Heb je als boeddhist daarmee de plicht je persoonlijk in te zetten voor een eerlijker verdeling? ***Christa Anbeek*** vraagt het zich af. 'Het boeddhisme spreekt niet over een "individuele plicht". Het nodigt je wel uit om in je eigen leven na te gaan hoe je een bijdrage kunt leveren aan meer welzijn. Boeddhisten doen de gelofte zich in te zetten om het lijden in de wereld te verminderen. Je kunt daar ook onder verstaan dat je je inzet voor meer welzijn en minder onrecht in deze wereld.' Ook ***Varamitra*** gelooft niet

'Vrijgevigheid spoort met onze boeddhanatuur'

in een plicht om bij te dragen aan een eerlijker verdeling van de rijkdom. 'Laat dat maar aan de overheid over. Beter zou het zijn als we spontaan op basis van onze beoefening in staat zijn om vrijgevigheid te beoefenen, in wat voor vorm dan ook.' Han de Wit beaamt dit: 'Vrijgevigheid spoort met onze boeddhanatuur, ons diepe verlangen dat het goed mag gaan met de samenleving. Niet uit plicht dus, maar vanuit dit diepe verlangen, gepaard aan inzicht in het effect van armoede, beoefenen we dan dana, vrijgevigheid.'

> 'Sommige handige mensen lukt het om veel geld bij elkaar te harken'

Riekje Boswijk vindt rijkdom een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengen. 'Sommige mensen lukt het om veel geld bij elkaar te harken, omdat ze daar nu eenmaal handiger in zijn dan andere mensen. Maar ik vind dat je dan de plicht hebt om dat geld naar die plaatsen te sluizen waar het weer zinnig besteed wordt. Wie iets bezit moet het goed beheren. Doorgaans doen rijke mensen dat niet.' Wat haar vooral tegenstaat is dat in onze samenleving mensen die, in haar ogen, relatief onbelangrijk werk doen veel geld verdienen, terwijl de mensen die heel belangrijk werk doen veel te weinig verdienen. 'Entertainers verdienen kapitalen, ook bestuurders krijgen topsalarissen die onevenredig zijn met het werk dat ze er voor doen. Boeren die zorgen voor ons dagelijks eten, zorgverleners in ziekenhuizen verdienen in verhouding niets, terwijl ons bestaan toch van hun werk afhangt.' Boswijk ervaart het niet zozeer als een plicht dan wel een vanzelfsprekendheid dat ze zich inzet om een eerlijker verdeling en een rechtvaardiger samenleving te bewerkstelligen. 'Ik heb als klein kind al gezien dat mijn ouders zich niet hebben kunnen ontwikkelen domweg omdat er eten op de plank moest komen, en ik heb dat ervaren als een pijnlijke tragedie. Je zou kunnen zeggen dat ik uit liefde voor mijn ouders nog steeds begaan ben met het armoedeprobleem en een verantwoorde bijdrage probeer te geven.'

Jean Karel Hylkema wil niet denken over rijkdom en armoede als teken van onrecht. Dat getuigt niet van boeddhistisch inzicht. 'De toestand waarin iemand zich bevindt is niet zozeer het resultaat van recht of onrecht, maar een resultaat van de wet van oorzaak en gevolg.' Hij haalt een Tibetaans gezegde aan: "Hoe de kwaliteit van je huidige bestaan is, is het gevolg van je vroegere handelen van lichaam, spraak en geest. Hoe de kwaliteit van je toekomst zal zijn, wordt bepaald door je huidige handelingen van lichaam, spraak en geest." Als hij al over "recht" wil spreken, dan heeft Hylkema het liever over het recht en de kans van een ieder om zijn eigen toekomst te bepalen. 'Mensen die nu over veel geld en goederen kunnen beschikken, hebben dat te danken aan hun eerdere karmische daden die deze toestand hebben veroorzaakt.' Vanuit boeddhistisch inzicht is er geen plicht om je in te zetten voor een eerlijker verdeling. 'Maar als je verlichting wilt bereiken is het, karmisch gezien, verstandig om zelf in je directe omgeving verschillen in inkomen en bezit te verminderen.' Hij vindt ook dat je er als boeddhist in het Westen verantwoordelijk voor bent dat de westerse cultuur bekend raakt met de boeddhistische inzichten, zoals de werking van karma. 'Als die meer bekend raken, zal dat een grote verandering ten goede van de westerse cultuur tot gevolg hebben.'

Voddenpijmonnik

Varamitra heeft moeite met het begrip armoede. 'Zelf plaats ik armoede allereerst in de geestelijke en pas op de tweede plaats in de materiële sfeer. Materieel behoor ik tot de "armen" van Nederland. En daar hoort dan politiek gezien een bepaalde houding bij. Vooral dat ik zielig ben en mag klagen en wekelijks een pakketje levensmiddelen mag ophalen bij de voedselbank. Maar de armoedegrens is uitermate relatief. Ik heb ook geen behoefte aan al die materiële ballast. Mijn rijkdom zit erin dat ik intens geniet van mijn studie, meditatie, het lesgeven in het boeddhistisch centrum en van de interreligieuze contacten. Ik verdien daar

➢

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
Hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Edel Maex
psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme



Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

"niets" mee. Ik ben dus duidelijk een geval waarin de geestelijke rijkdom de materiële armoede meer dan volledig compenseert. In boeddhistische termen ben ik een moderne, hedendaagse variant van de voddenpijmonnik.'

Niet de ervaring van armoede versus rijkdom, of recht versus onrecht was de meest wezenlijke ervaring van de Boeddha, vindt Christa Anbeek. Zij benadrukt de voorbijgaande aard van alles: 'De meest fundamentele ervaring waar de Boeddha mee worstelde was de ervaring van de vergankelijkheid van het leven. De Boeddha liet zonder aarzeling zijn luxe en rijkdom achter voor het onvergankelijke. Ook van degenen die dezelfde weg wilden gaan, vroeg hij hun bezittingen en huis achter zich te laten.' Volgens Anbeek gaat het dus niet in eerste instantie om een betere verdeling van de goederen maar om het inzicht dat materiële rijkdom niet helpt bij het vinden van bevrijding. Hylkema onderschrijft dit. 'Ik ken nogal wat rijke mensen die door hun rijkdom in een soort paranoïde toestand zijn geraakt. Ze zijn voortdurend bang dat zij hun rijkdom zullen verliezen. Ze voelen zich bedreigd en bouwen hun verblijfplaatsen om tot een soort onneembare forten. De kans is groot dat deze mensen door hun paranoïde gedrag nu de karmische zaden leggen, die hen in de toekomst in armoede zullen doen leven. Daarnaast ken ik ook vele zogenaamd arme mensen die tevreden zijn en een innerlijke rust en vertrouwen hebben ontwikkeld. Wellicht leggen zij daardoor nu de karmische zaden voor een toekomst waarin zij over meer geld en goederen kunnen beschikken. Maar ook dat is geen garantie voor een blijvende toestand. Alles is aan verandering onderhevig.'

'Materieel behoor ik tot de armen van Nederland'

De "geestelijke armoede" is volgens Varamitra de wortel van het probleem. 'Zolang de mensheid in de ban is van de drie vergiften haat, hebzucht en onwetendheid, zal er armoede bestaan. We zouden daarom onze aandacht niet alleen moeten besteden aan de zwakken in de samenleving maar ook aan de maatschappelijk en sociaal sterken. De boeddhistische leer is de grootste gift die je de mensheid kunt geven omdat het leidt tot geestelijke rijkdom en tot inzicht, die de oneindige bron is van vrijgevigheid.' Zijn eigen onvermogen om aan geestelijke armoede iets te doen raakt hem vele malen meer dan de materiële armoede. 'Ik zie dat bijna als een hopeloze opgave. Maar elke druppel geestelijke voeding in de onmetelijke oceaan van onwetendheid is er een.' En hij blijft erbij: 'zowel de materiële als de geestelijke armoede is alleen op te lossen via de weg van wijsheid en compassie.'

■ **Diana Vernooij** is redacteur van Vorm & Leegte.



Zorg voor het lichaam

Dingeman Boot

Als wij elkaar een gelukkig nieuwjaar toewensen wordt er nogal eens aan toegevoegd: vooral wens ik je een goede gezondheid, want dat is toch het allerbelangrijkste! Met zo'n wens wordt niet zozeer onze mentale, maar vooral onze lichamelijke gezondheid bedoeld. Wij vinden blijkbaar dat levensgeluk vooral bepaald wordt door een goede gezondheid. Als we ziek worden of te maken krijgen met lichamelijk ongemak, maken we ons al gauw zorgen - zeker als de ziekte ernstige vormen aanneemt. We vinden het ook erg moeilijk om met lichamelijke pijn en ongemak om te gaan.

De vraag is nu: als gezondheid zo belangrijk voor ons is, hoe behandelen wij ons lichaam dan, en wat doen we om ons lichaam gezond te houden of te krijgen? Als je dan eens goed om je heen kijkt – of misschien naar jezelf – schrik je. We gaan vaak onzorgvuldig met ons lichaam om.
Hoewel je uiteraard je gezondheid niet helemaal in de hand hebt, kun je wel heel wat doen om betere voorwaarden te scheppen voor een goede gezondheid. Bijvoorbeeld:

1. Natuurlijk is het belangrijk om goed te eten en te drinken. Laat je bij de keuzes die je maakt niet alleen leiden door genot- en gemakszucht. Probeer er achter te komen wat goed voor je is door goed naar je lichaam te luisteren en eens iets te lezen of je voor te laten lichten. Maak bewuste keuzes en houd er rekening mee dat wat goed is voor de één niet persé goed is voor de ander.

2. Vermijd wat schadelijk is voor lichaam en geest. Daaronder vallen niet alleen drugs, alcohol en tabak, maar ook een teveel aan koffie en suiker. Snoep daarom zo min mogelijk.

3. Wees matig in het eten.

4. Neem tijd en rust voor een maaltijd. Eet met aandacht en kauw het eten goed.

5. Zorg ervoor zoveel mogelijk frisse lucht te kunnen inademen, ook 's nachts. Ga dagelijks naar buiten en maak als het even kan een wandeling, zo mogelijk in de natuur.

6. Heb aandacht voor een goede ademhaling en roep daarvoor zonodig de hulp in van een therapeut of ga yogalessen volgen.

7. Zorg voor voldoende beweging. Ga wandelen, fietsen, sporten, doe aan yoga.

8. Vermijd zoveel mogelijk gehaast bezig zijn.

9. Voorkom zoveel mogelijk overbelasting van je lichaam of geest, zowel in als buiten je werk. Tracht daarbij (eventueel door oefeningen te doen) voortdurend zoveel mogelijk ontspannen te zijn. Het kan zijn dat je daarvoor je werk op een andere manier moet gaan doen of zelfs een andere baan moet zoeken.

10. Een simpel leven waarin je bepaalde dingen hebt opgegeven schept betere voorwaarden voor je gezondheid (en geluk) dan een te druk bestaan.

11. Ga tijdig naar bed en zorg voor voldoende slaap; niet te weinig maar ook niet teveel.

12. Laat in de tijd voor het naar bed gaan je lichaam en geest tot rust komen als voorbereiding op de nachtrust.

Tot slot: gezondheid en geluk hebben veel met elkaar te maken. Gezondheid bevordert geluk, maar het gelukkig zijn (met alles wat je bent en hebt en met wat er op je weg komt) is ook een belangrijke voorwaarde voor gezondheid.

Dingeman Boot leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.

De fluorescerende kunst van Dan Flavin

En er zij licht

Een onderdompeling in licht en kleur. Met het industriële materiaal van fluorescerende tl-buizen creëert de Amerikaanse kunstenaar Dan Flavin (1933-1996) een buitengewone intensiteit en schoonheid. Eenvoudige vormen, simpele installaties: het is een feest van minimalisme. Onze redacteur Anneke Smelik geeft een impressie van een bijzonder retrospectief en ontwaart 'zen' in de tl-buis.

Anneke Smelik

Ooit gedacht dat zoiets banaals en lelijks als een tl-buis mooie kunst kan opleveren? Ik niet. Daarom was ik aangenaam verrast toen ik door de zalen van de Hayward Gallery in Londen dwaalde, waar het retrospectief van de fluorescerende kunstwerken van Dan Flavin te zien was. Flavins kunst kenmerkt zich door een hoge mate van eenvoud en helderheid. Tussen 1963 tot zijn dood in 1996 bediende hij zich van maar één medium: de tl-buis. Hij gebruikte vier verschillende lengtes en acht kleuren van dit industriële massaproduct. Dat was alles. Daar heeft hij zijn prachtige kunst mee gemaakt.

Flavins kunst valt in de abstracte traditie van de westerse avant-garde te plaatsen. Dit soort kunst abstraheert van het expressieve beeld en zoekt naar de zuivere lijn, kleur en vorm. Vanwege zijn elementaire vormgeving wordt het wel minimalisme genoemd. In Nederland is het bekendste voorbeeld de strakke kunst van Mondriaan. Flavins 'Primary picture' uit 1964, een vierkant van rode, gele en blauwe tl-buizen, verwijst naar Mondriaans schilderijen. Waar Mondriaan de primaire kleuren geel, blauw en rood schildert, hanteert Flavin meestal als zijn vier 'primaire' kleuren geel, blauw, roze en groen. Hij is gek op groen, een kleur waar Mondriaan juist zo'n hekel aan had. Flavin's monumentale installatie 'Untitled (to you, Heiner, with admiration and affection)' is gemaakt van groene tl-buizen. Dit heeft het wonderlijke optische effect dat het knalgroen je van verre tegemoet komt, maar als je er middenin staat lijken de buizen wit en licht alles vagelijk groenig op. Verwijder je je uit de zaal, dan zie je weer de felle weerschijn van het fluorescerende groen.

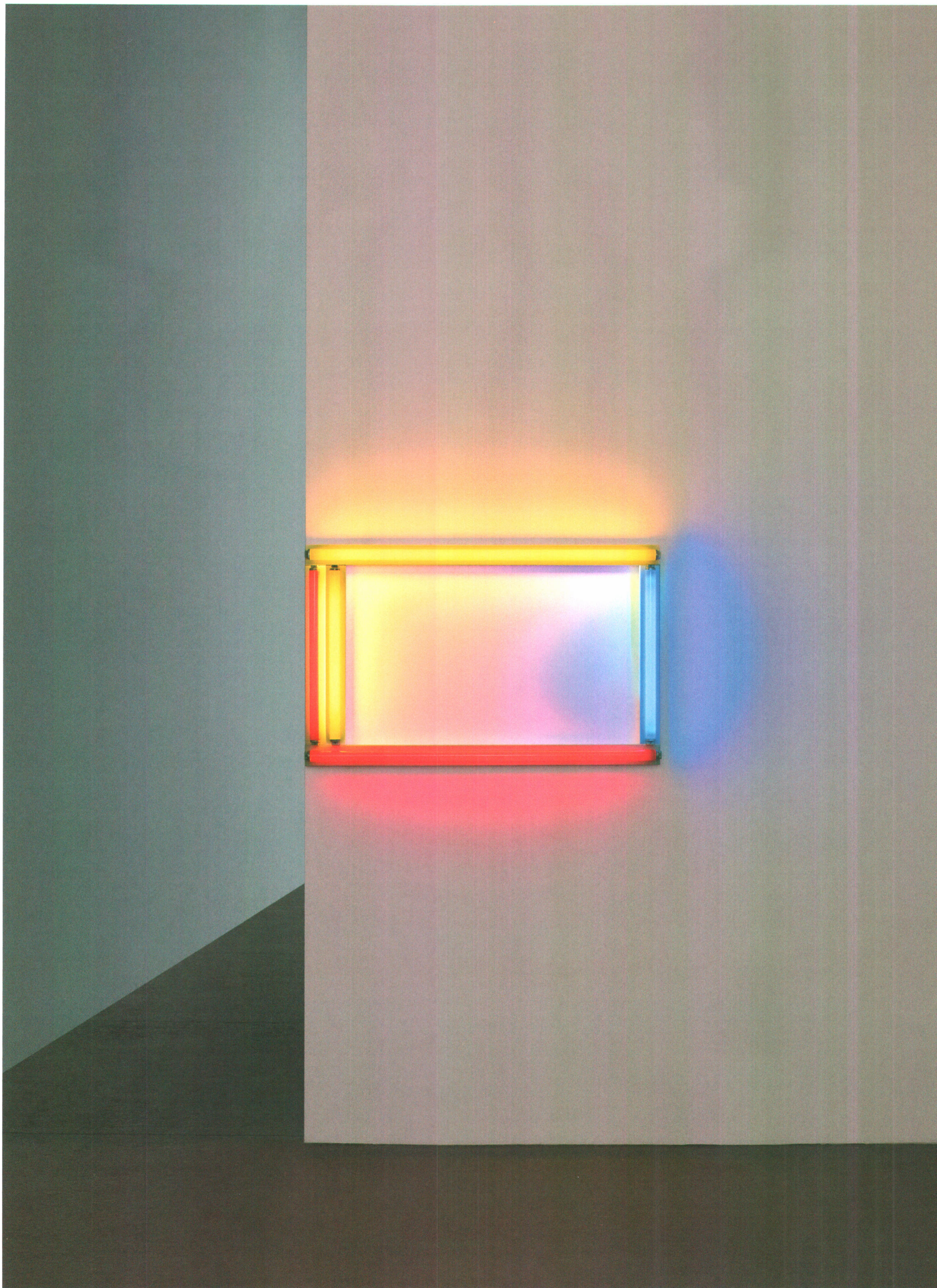
Subtiel

Meestal brengt Flavin niet zulke dramatische effecten teweeg, maar is de ruimtelijke uitwerking van licht veel subtieler. In zijn kunst maakt hij gebruik van twee principes: de simpele vorm van de lijnen (de tl-buizen) en de omgevingsruimte (muur, vloer, plafond). Door tl-buizen in bepaalde formaties op te stellen in een hoek, gang of zaal, creëert hij ruimtelijke en optische effecten. De tl-buizen gaan een spel aan met de architectuur. Zo is Flavin gefascineerd door de hoek; die donkere plek waar muren samenkomen. Door een roze of gele tl-buis in de hoek te zetten, heft hij de donkerte op. De tl-buis transformeert zo de ruimte.

De toepassing van een industrieel massaproduct (de zogeheten 'ready made') stamt ook uit de traditie van de avant-garde. Zo wordt zijn eerste en bekendste tl-werk gezien als een commentaar op de technologie; een bekend thema in de hedendaagse kunst. Het werk bestaat uit een diagonale gele tl-buis, in een hoek van 45 graden op de muur gemonteerd, met de titel 'The diagonal of May 25, 1963 (to Constantin Brancusi)'. Een getekend ontwerp voor deze installatie droeg als titel 'The diagonal of personal ecstasy'. Ik had dit werk wel eens eerder gezien, maar het raakte me toen maar weinig. Geïsoleerd heeft het wel een grappig of ironisch effect, maar wanneer je Flavins kunstwerken opgesteld ziet in series of in zalen, dan treffen de lijnen, vormen en het effect van het stralende licht veel meer. Door verschillende lengtes naast elkaar te plaatsen, ontstaan seriële vormen die uitblinken in eenvoud en helderheid. Dit is mooi te zien in de serie 'Monument for V. Tatlin', 1964-1968. Witte tl-buizen bootsen architecturale vormen na en produceren in de zaal een ervaring van ruimte en stilte. Eigenlijk vormt het witte licht een

> 'Flavins kunst verandert de blik op de moderne metropool'




'Primary picture'



'Wheeling peachblow'

uitzondering, want Flavin werkt graag met kleuren: naast zachtere kleuren als roze, gebruikt hij ook ultraviolet, dieprood, felgeel en knalgroen. In rijen opgesteld, leveren zulke tl-buizen uiteraard heel fel licht op.
De kracht van Flavins werk bleek toen ik na de tentoonstelling 's avonds door Londen liep. In een hoog kantoorgebouw weerspiegelen blauwe tl-buizen de architecturale vorm van het gebouw; elders staan op de daken van torens installaties van groen neonlicht. Op Piccadilly Circus zie ik het neonlicht flikkeren. Waar ik ook kijk, zie ik als het ware kunstwerken van Flavin. Flavins kunst maakt de alledaagse werkelijkheid zichtbaar en verandert daarmee de blik op de moderne metropool.

Het is wat het is

Flavins werk beweegt zich tussen het picturale en sculpturale. In vorm, lijn en kleur komen de fluorescerende tl-buizen overeen met de schilderkunst, terwijl hun driedimensionale montage in de ruimte aan sculpturen doet denken. Het verschil tussen verf en lampen is dat licht ruimte creëert. Het werk dat ik het mooiste vond is een simpele tl-buis die horizontaal tussen twee muren in de hoek hangt. Van voren is de tl-buis blauw, maar aan de achterkant straalt hij groen, roze en geel licht uit. Even begrijp je niet hoe dat kan, totdat je van dichtbij ziet dat er aan de achterkant tegen de blauwe tl-buis aan drie kleine tl-buizen zijn gemonteerd: groen, roze en geel. Simpeler kan het niet, maar het effect is grandioos. De hoek waar het kunstwerk hangt, verandert in een soort kapel van licht en kleur. Ik zou er zo willen gaan zitten om te mediteren, als er geen bordje hing dat je niet achter het kunstwerk mag komen.
In de schilderkunst is altijd gezocht hoe licht weer te geven. Glans en reflectie werden aanvankelijk met goudverf nagebootst. Pas met de komst van olieverf ontstaat de mogelijkheid om het effect van reflectie, van bijvoorbeeld glas, zilver of tin, te schilderen. Dit gebeurt vaak door een simpel stipje wit; denk maar aan de witte stip op de parel van 'Het meisje met de parel' van Vermeer. Flavin schildert niet, maar zet tl-buizen neer in bepaalde kleurencombinaties. Zo is er niet louter een *effect* van glans of reflectie, maar is er sprake van een letterlijke gloed. De ruimte waar de tl-buis hangt of staat, baadt in het licht.

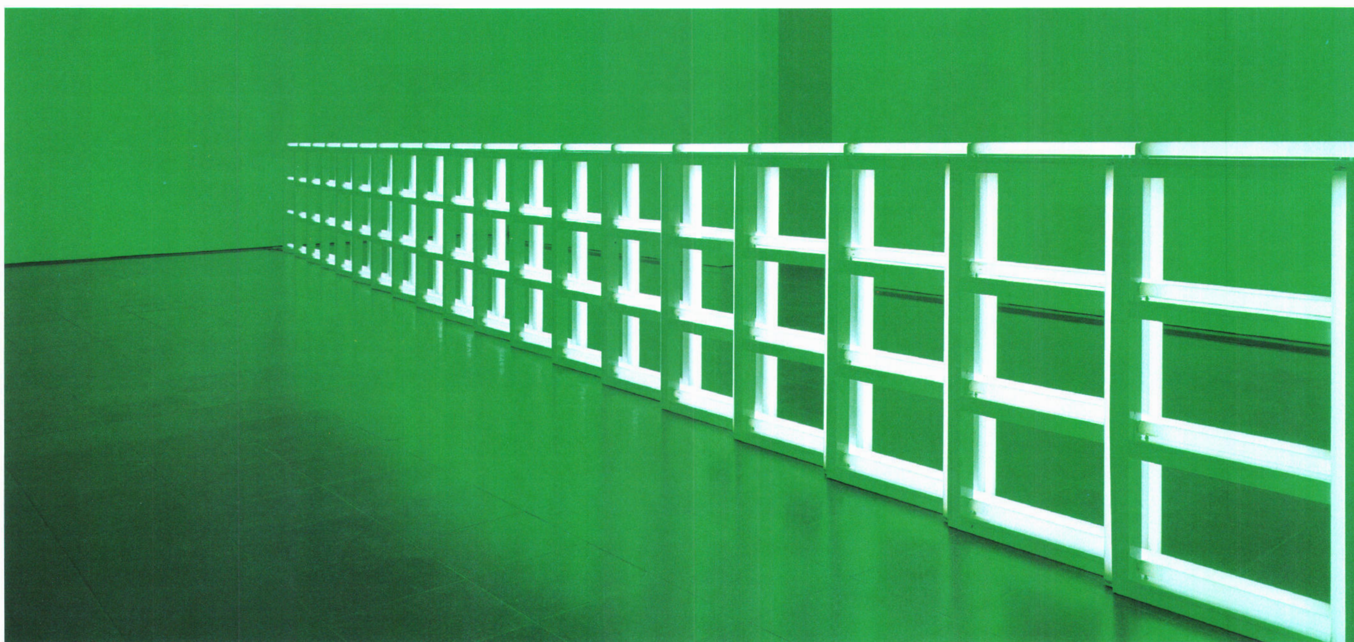
Het is moeilijk om de symboliek van licht te weerstaan. Licht staat voor vuur, zon, warmte, en het leven. Al in de jaren zestig schreven kunstcritici over de mystieke kwaliteit van Flavins kunst. Uit zijn werk sprak een 'bovennatuurlijke goddelijkheid' of hij opende voor de beschouwer het 'terrein van de spiritualiteit'. Flavin verzette zich daar hevig tegen: 'het is wat het is en meer is het niet', zo sprak hij over zijn eigen kunst.

> 'Licht staat voor vuur, zon, warmte, en het leven'

Dat kan wel zo zijn, maar dat neemt niet weg dat licht energie *is* en daarmee overstijgt het de materialiteit van het object. Licht heeft – daadwerkelijk – een uitstraling. Aan de ene kant is er die 'zo-heid' van de simpele lijn en vorm: de tl-buis. Aan de andere kant is er het spel van kleur en energie: het licht. Verder is er eigenlijk niets dan lege ruimte. De elementen samen scheppen een haast sacrale plaats, waarin de beschouwer niet anders kan dan zich verwonderen over de schoonheid van de leegte. Het is wat het is.

■ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.

Catalogus *Dan Flavin, A retrospective*. New Haven: Yale University Press, 2004.
Het retrospectief is nog te bezichtigen tot 4 maart 2007 in Pinakothek der Moderne, München.



'Untitled (green barrier)'

Keisaku

Tekst en foto:
Wanda Sluyter



De *keisaku* (Japans: *kyosaku*) is een attribuut dat in het Westen vaak met argusogen wordt bekeken. Een stok dat aan het ene uiteinde plat en breed is waarmee geslagen wordt? Nee, dank u. Toch is het niet voor niets dat de *keisaku* een 'stok van compassie' wordt genoemd. Voor iedereen die wel eens gedurende een aantal dagen achter elkaar langdurig heeft gemediteerd, is dit volkomen begrijpelijk. Door de korte, directe tikken vindt er een instant-massage plaats en wordt de bloedsomloop meteen weer goed op gang gebracht. Je bent weer helemaal wakker en de spierpijn maakt plaats voor een weldadige warmte. Het geluid van dit attribuut dat als een zwaard van Manjushri door de lucht klieft, prikkelt ook de andere aanwezigen om hun inzicht en helderheid verder te verdiepen en niet te versagen.
Daarom heet de *keisaku* ook wel een 'reality check' of opwekkingsstok. In het zenboeddhisme wordt het gebruikt door de *jikki jitsu* (de zendoleider op dat moment) om de mediteerder aan te sporen alert te blijven tijdens de zazen.

In de Soto-school worden de slagen van de *keisaku* alleen op verzoek van degene die mediteert toegediend. De mediterende plaatst z'n handen daartoe tegen elkaar en maakt een buiging (*gassho*) als de *jikki jitsu* voorbijkomt. Bij de Rinzai-kloosters in Japan kan de *keisaku* ook gebruikt worden als de zendoleider dat nodig acht.

De slagen worden toegediend op de schouderspieren of brede rugspieren aan de bovenzijde van de rug. Vaak worden er 1 of 2 korte 'proeftikken' gegeven voordat de echte slagen komen. Degene die de *keisaku* hanteert, is goed op de hoogte van de anatomie en voelt vaak eerst even hoe de persoon gebouwd is om zo effectief mogelijk te kunnen werken.

Het gebruik van de *keisaku* heeft met straf derhalve niets te maken, is niet pijnlijk en enkel bedoeld als hulpmiddel voor de meditatie. Alleen het zenboeddhisme kent de stok, en in het Westen wordt de *keisaku* alleen op verzoek van de mediterende toegepast.



Tai Chi Move door AnneKarin Glass www.AnneKarinGlass.com

De wereld van tai chi

Witte kraanvogel spreidt zijn vleugels

Tai Chi kent een grote schare aanhangers in boeddhistische kringen. Wat maakt deze Chinese vechtkunst zo aantrekkelijk voor de vredelievende mens en wat houdt het in? *Vorm & Leegte* gaat op zoek naar bewegingspatronen.

Wouter Valentin

Tai chi is een Chinese vechtkunst. De internationale spelling schrijft *taijiquan* voor, maar wij herkennen tai chi beter. De veronderstelde grondlegger, Chen Wangting, ontwikkelde tai chi in de zestiende eeuw. Door de eeuwen heen is tai chi voortdurend hervormd, waardoor tegenwoordig diverse scholen bestaan, zoals die van de Yang, Wu, Sun en Chen-stijlen. In 1956 introduceerde de Chinese overheid een standaardserie die het Chinese volk kon uitvoeren voor een goede gezondheid. Deze serie is op de Yang-stijl gebaseerd en geschikt voor beginners, maar gevorderden kunnen erin blijven groeien. Ook in de westerse wereld wordt deze serie veel beoefend. Series in tai chi onderscheiden zich van elkaar door het aantal vormen waaruit ze bestaan en krijgen zo hun naam. De naam van deze vijftig jaar oude serie is: '24-vorms'.

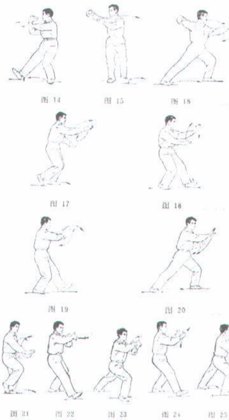
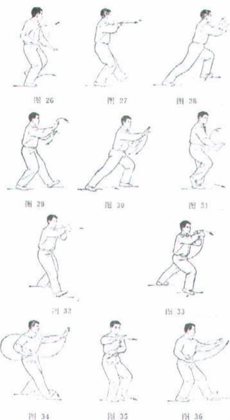
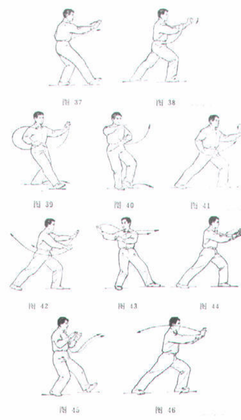
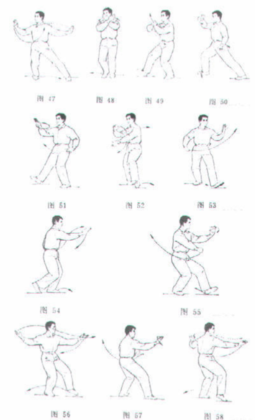
In het park

De 24-vorms serie kun je in China spelenderwijs leren door elke ochtend in een park mee te doen met de andere beoefenaars. Toch leer je het in regelmatige lessen van een goede leraar beter. Bovendien hoef je niet naar China om het te leren; het kan ook in Nederland. In een tai chi les leer je eerst enkele principes van de lichaamshouding. Het hoofd is rechtop, alsof het aan een touwtje wordt opgetrokken. De rug is recht, de borst ietwat ingetrokken en de schouders hangen vrij. Het middel draagt het bovenlichaam en vanuit de heupen kunnen de benen soepel bewegen. De knieën zijn gebogen en wijzen in dezelfde richting als de tenen. De voeten staan plat op de grond. Een stap voer je zó uit dat het hoofd en het middel op dezelfde hoogte blijven. Wanneer je houding aan deze punten voldoet, ben je al een eind op weg om de *vormen* te leren.
Een *vorm* in tai chi is een bewegingspatroon waarbij je soms met een denkbeeldige tegenstander afrekent. Elke vorm heeft een naam, waartussen klinkende namen als 'witte kraanvogel spreidt zijn vleugels'. De serie voer je in zijn geheel van begin tot eind in een vaste volgorde uit, door de vormen vloeiend aan elkaar te schakelen. De 24-vorms serie duurt gewoonlijk in totaal iets meer dan vijf minuten. Om stukje voor stukje, vorm voor vorm, te oefenen, studeer je de beweging in een les natuurlijk langzamer in. Je herhaalt de bewegingen veel, en dat is nodig. Veel bewegingen die mensen gewoonlijk maken, zijn vanuit tai chi opzicht niet juist. Om zulke oude gewoonten te veranderen in tai chi bewegingen, is heel wat oefening nodig. Met één keer in de week oefenen duurt het ongeveer een jaar om een 24-vorms serie in je systeem te krijgen.

Loslaten

Tai chi is een vechtkunst. Je staat met beide benen op de grond, met de voeten plat. Vanaf de voeten naar boven staat je lijf stevig opgebouwd. De boeddhistische zitmeditatie geeft soortgelijke richtlijnen voor de houding: houd het lichaam zo dat het is verzonken in de grond. Hoe je dat doet is een kwestie van leren het lijf los te laten zonder uit evenwicht te



raken. Een stap in tai chi voer je zeer nauwkeurig uit, om de harmonie van je lichaam te behouden. Met de uitvoering van een vorm kan je een denkbeeldige tegenstander afweren. Wanneer je bijvoorbeeld een duw krijgt, is het belangrijk dat je je werkelijk tegen de grond afzet. Dat ziet er statisch uit, maar kan voelen alsof een zwemmer traag omdraait tegen de kant van het zwembad. Je gebruikt de zwaartekracht om stevig in de grond verankerd te staan. Dit verleent stabiliteit aan de beweging om je tegenstander te laten wankelen.

'Om oude gewoonten te veranderen in tai chi bewegingen, is heel wat oefening nodig'



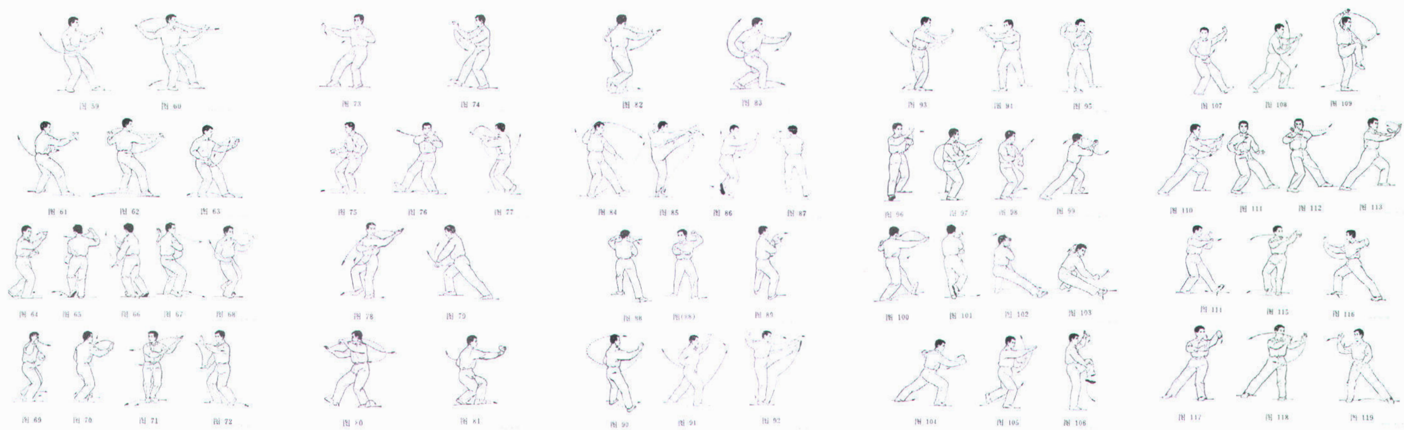
Tai chi wordt tot de vechtkunsten gerekend, maar is verre van gewelddadig. Van oudsher is het verbonden met het taoïsme, een levensbeschouwelijke stroming in Azië die vaak vermengd is met boeddhistische waarden en gebruiken. In de taoïstische principes staat harmonie centraal. Het bekende yin-yang symbool is bij uitstek taoïstisch: er wordt een dualiteit herkend in alle processen van leven. De aarde staat bijvoorbeeld voor een passief principe, *yin*. Het is de plaats waarop je beweegt, die de mens draagt en de capaciteit heeft te absorberen. Vanuit de hemel, de onbegrensde ruimte erboven, valt alles naar beneden, met de capaciteit te doordringen. Dit staat voor een actief principe, *yang*. De principes werken altijd samen; het een kan niet zonder het ander. Zelfs binnen yin is altijd een kiem van yang te vinden. In tai chi gaat het er uiteindelijk om deze dualiteit in het lichaam om te zetten in een voortdurend draaien in harmonieuze beweging. Zo verinnerlijk je de vechtkunst. Het systeem is verregaand uitgewerkt en de mate van detail is zeer fijntjes, zodat beoefenaars nooit uitgeleerd raken.

Zinken

Harmonie kan pas aanwezig zijn wanneer je volledige lichaam in de beweging voortdurend in evenwicht is. Wanneer je andere been in de lucht is, zal het zwaartepunt dus nauwkeurig boven je ene voet moeten zijn. Het gewicht 'zinkt' in de voet, wordt dan gezegd. Voor gevorderde beoefenaars is het een uitdaging om je voortdurend bewust te zijn van je bewegende zwaartepunt en om nauwkeurig te coördineren. Harmonie is dan: precies zorgen dat je eigen evenwicht op geen moment wankelt.

Harmonie betekent ook dat de delen van je lichaam samensmelten tot een zacht en rond geheel. Je hebt vier ledematen, een romp en een hoofd, en alle dienen samen te werken in eenheid. Dit heeft natuurlijk te maken met de balans: een been naar links balanceer je door een arm naar rechts. Maar de harmonie die hier beoogd wordt, uit zich ook in de gratie van de beweging. De bewegingen van knieën en ellebogen zijn op elkaar afgestemd; ze kennen hetzelfde tempo. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de bewegingen van voeten en handen. Geen enkel deel van je lichaam mag uit de pas lopen of hoekig zijn.

Tai chi is dus gericht op een harmonie die ontstaat met het bewaren van lichamelijk evenwicht en een juiste verhouding tussen de delen van het lichaam, zodat je lichaam een soepel bewegend geheel wordt. Deze harmonie maakt tai chi als vechtkunst effectief. Bovendien heeft dit harmonieuze geheel gevolgen voor de interne gezondheid. De vorm maakt dat de doorstroming van energie binnen in je lichaam vrij verloopt. Het nauwkeurig voelen en bewegen van je lichaam is hierbij essentieel. Een groei van gewaarzijn van het lichaam, maar vervolgens ook van de geest, is noodzakelijk om vooruitgang



Delen van de 48-vorms serie (www.taiji.de)

te boeken. Die vooruitgang is duidelijk te zien aan de manier waarop je de serie uitvoert, maar ook aan je bewegingen in het dagelijks leven. Een kopje thee drinken kan al een leuke oefening zijn, net als het staan in de rij voor een kassa. Deze mogelijke integratie van de praktijk spreekt veel boeddhisten aan. Tai chi kun je zo combineren met andere facetten van je meditatiebeoefening.

Scherp blijven

In alle boeddhistische praktijken speelt het gewaarzijn van de geest een centrale rol. Je oefent om innerlijke vrede te vinden en om mededogen te ontwikkelen voor alle wezens. Door gewaarzijn te trainen, kun je met de juiste eigenschappen het pad betreden om de natuur van de geest te realiseren. In tai chi train je dit gewaarzijn in hoge mate. Je moet nu eenmaal scherp blijven om je hele lijf in zijn geheel te sturen in een strikte volgorde, waarbij je balans en harmonie handhaaft. En gaandeweg merk je dat er eigenlijk niet veel anders dan deze scherpte wordt getraind, waardoor de beoefening van tai chi in steeds hogere mate een meditatief karakter krijgt.
Voor de voortgang van de beoefenaar is het nuttig dat de docent snel feedback kan geven op de bewegingen van de student, omdat hij ziet wat de uiterlijke gevolgen zijn van de innerlijke afleiding. Het beoefenen van de uiterlijke vorm is een indicatie van het innerlijke gewaarzijn van de leerling. Dat geeft een prettig instrument om gewaarzijn te oefenen. De juiste uiterlijke vorm zorgt ervoor dat de energie vrij kan stromen. Het Tibetaanse boeddhisme onderzoekt de energetische kanalen in het lichaam, maar in overige boeddhistische stromingen is dit minder sterk aanwezig. Voor beoefenaars van die stromingen kan tai chi een behoefte vervullen.

Kanalen

De Chinese geneeskunde gaat uit van een netwerk van kanalen in het lichaam. Deze kanalen verbinden de diverse organen, spieren en weefsels. Erin stroomt *chi*, de vitale levensenergie. Tai chi-meesters zeggen: 'Waar de geest beweegt, volgt de chi. Waar de chi stroomt, volgt het lichaam.' De juiste doorstroming van chi kan dan de beweging veroorzaken. Het werken aan een juiste doorstroming van chi vergt vele jaren inspanning en doorzettingsvermogen, onder begeleiding van een leraar. Gelukkig ervaart de beoefenaar al na een tijdje regelmatig oefenen een groeiende vitaliteit Je kunt je lichaam dan al van binnenuit bewegen, en niet door een uiterlijke vorm te kopiëren. Door tai chi beleef je je lijf gaandeweg anders; er ontstaat meer ruimte in de weefsels waaruit je lichaam is opgebouwd. Dit kun je zeer direct ervaren doordat je telkens fijner en dieper contact leert maken met plaatsen in je lichaam. Je wordt je ervan bewust dat je je lichaam met je geest kunt aanraken. Doordat je in tai chi de bewegingen tot in de fijnste details herhaalt, kunnen zulke effecten optreden en worden herhaald. Je bewerkstelligt een eenheid tussen je lichaam en alle lagen van bewustzijn, en dat leidt tot een goede gezondheid.

'Tai chi maakt dat je je lichaam met je geest kunt aanraken'

Tai chi is niet mysterieus, hoewel het er aan de buitenkant wel zo kan uitzien. Voor een boeddhist is tai chi een manier om je lichaam op een gezond peil te brengen en te houden. Je leert lichamelijk in balans te zijn, wat een gunstig effect heeft op het beoefenen van meditatie. Tegelijk train je je gewaarzijn: dit wordt fijner en gevoeliger voor sensaties in je lijf. De vastgestelde series van harmonieuze bewegingen maken het mogelijk een helder trainingspad te volgen.

■ **Wouter Valentin** is dankbaar tai chi beoefenaar en gehecht aan meditatie. Hij studeert wijsbegeerte van de natuurwetenschappen aan de Universiteit Leiden.

Zie voor een compleet overzicht van vorm - illustraties en video's: www.taiji.de.
Voor een filosofisch boek over de achtergrond van tai chi: Patricia de Martelaere, 'Taoïsme', Ambo, Amsterdam, 2006.

Kom van dat kussen

De Britse journalist Isabel Losada daagt boeddhisten uit om het meditatiekussen te verlaten en de wereld te veranderen. Niet door als 'wij' tegenover 'hen' te staan, maar door een hoog en vreugdevol doel na te streven.

Isabel Losada

Ik erger me wild aan veel boeddhisten. En speciaal aan boeddhisten die betrokken zijn bij de Tibetaanse traditie. Het is hun afwezigheid, hun onzichtbaarheid. Waar zijn ze? Zitten ze allemaal te mediteren?

Ik ben schrijver en drie jaar geleden heb mezelf opnieuw een oude vraag gesteld: wat kan ik doen? Ik raakte betrokken bij de Tibetaanse zaak en merkte iets vreemds: geen boeddhist te zien. Waar waren ze? Toen ik in Londen een demonstratie bijwoonde tegen de Chinese bezetting begreep ik waarom er geen boeddhisten waren. Het gaat om twee woorden die ik al gebruikte: 'demonstratie' en 'tegen'. Geen van beide zijn goede voorbeelden van 'positieve actie', toch?

Ook de internationale Tibet-beweging in Engeland is in de val gelopen van het model dat al zo lang door actiegroepen wordt gehanteerd: wij (de rechtschapenen) tegenover hen (de slechteriken). 'Zij' zijn meestal de leiders van grote bedrijven, de regering, of iedereen met invloed en macht. Wie ze ook mogen zijn – de politieke koers is niet van belang; als ze aan de macht zijn, zijn zij de slechteriken. De rechtschapenen demonstreren en onthullen de fouten van de slechteriken. De rechtschapenen zijn traditioneel erg verontwaardigd. In de Tibetaanse zaak lopen ze over de straten en scanderen: "Tibet vrij! China weg!" en zij schreeuwen (in Londen in ieder geval) "Verdomde moordenaars: weg uit Tibet".

Begrijp me niet verkeerd. Ik zeg niet dat er geen goede reden is om kwaad te zijn, maar deze woede, deze 'tegen-energie', zien we als onboeddhistisch. De boeddhisten, zelfs de boeddhisten van de Tibetaanse traditie, die deze activisten proberen te

ondersteunen, willen dat niet. Dus zijn ze er niet. En ik neem het ze niet kwalijk. Ik ondersteun hun terughoudendheid bij zulke acties zelfs.

Verzet

Waarom erger ik me dan toch wild? Omdat er een andere manier van verzet is die nu niet aan bod komt. En voor die andere manier daag ik boeddhisten uit. In het Verenigd Koninkrijk heeft onze regering 692 parlementsleden die de besluiten nemen. Ik heb mensen overgehaald om te gaan praten met hun parlementsleden, om aardig tegen hen te zijn (dat is radicaal!) en om hen drie vragen te stellen:

1. Als we het terrorisme bevechten, wat kunnen we dan doen om 's werelds grootste vredesadvocaat te belonen, die al meer dan vijftig jaar het geweldloze pad bewandelt?
2. Hoe kan onze regering China vragen om de gesprekken met de Tibetaanse regering in ballingschap serieus te nemen, zodat de Dalai Lama terug kan gaan naar Tibet voor de Olympische Spelen in 2008 in Beijing?
3. Zou de regering niet een krachtige boodschap kunnen sturen naar ieder gedesillusioneerd land in de wereld, namelijk dat het pad naar de vrede, de vrede zelf is? Deze krachtige boodschap houdt in dat de wereld zich in internationale discussies zou moet richten op onderhandelingen en schikkingen.

En, hoor je angst? Nee. Kritiek? Nee. Maar als je erover nadenkt, zul je zien dat dit een voorbeeld is van simpele en effectieve positieve actie. Niemand klaagt over politieke richtingen. We hoeven niemand te vertellen dat we denken dat wat zij doen fout is: er zijn al genoeg mensen die dat doen. Het pad van positieve actie is toch hen te vragen om te doen wat juist is?
Thich Nhat Hanh is er nog radicaler in. Hij stelt voor 'liefdesbrieven te schrijven naar onze parlementariërs', positieve brieven die mensen willen lezen. Hou bijeenkomsten waar mensen bemoedigd worden en inspiratie uit halen. Praktiseer liefdevol spreken met de energie van Gandhi.

Watjes

De media zeggen dat geweldloosheid voor watjes is, voor mensen die rondlopen in kloosterkleren terwijl er bommen op hun hoofden vallen. Geweldloosheid wordt slecht begrepen en gelijkgesteld met dadenloosheid. Heb je Richard Attenboroughs bijzondere film Gandhi gezien? Gandhi deed niet niks. Hij realiseerde zich zijn hele leven voortdurend wat hij kon doen en hij deed dat dan ook. Dat is wat je noemt actief verzet.
Dat er sinds Gandhi's dood geen aandacht meer is voor zijn manier van denken, is misschien wel een direct resultaat van de wrede politiek van de Chinese regering in Tibet. Een non in Tibet die op de grond gaat zitten en vraagt om meer autonomie voor Tibet, kan twintig jaar gevangenisstraf krijgen en als vanzelfsprekend gemarteld worden. In Tibet kunnen mensen dus bijna niets doen. Maar zelfs op plaatsen waar acties niet zo hard worden bestraft, lijkt niets doen de definitie van geweldloosheid.

af en doet iets!

Ik klaag jullie aan, boeddhisten! Het lijkt erop dat jullie iets heel belangrijks vergeten: plezier. Ik daag iedere boeddhist uit. Bedenk een zaak buiten jezelf waar je aan zou willen bijdragen. En vraag dan jezelf: 'Hoe kan ik me met plezier verbinden aan deze zaak?' Als ik een lezing geef, wat ik over de hele wereld heb gedaan, hanteer ik een truc. Ik begin met de vraag: 'Zijne Heiligheid de Dalai Lama zegt dat het doel van het leven is ... – en het antwoord is één woord. Welk woord is dat?' Mensen noemen: leren, verlichting, compassie, dood, het leven zelf, lijden, vriendelijkheid, enzovoort. Soms weten mensen het juiste antwoord. Het is geluk. Laat geluk je gids zijn als je besluit iets aan de wereld bij te dragen. Als steun herinner ik je aan een bekend en sereen gebed:

> *Geef mij de moed te veranderen wat ik kan en moet veranderen,*
> *het inzicht te accepteren wat ik niet kan veranderen*
> *en de wijsheid om het verschil te zien.*

'Ik klaag jullie aan, boeddhisten! Het lijkt erop dat jullie iets heel belangrijks vergeten: plezier'

➢

En daarna, ik smeek het je voor het heil van alles wat goed en waar is: doe iets! Kijk opnieuw naar de film *Gandhi* en bedenk wat je zou willen doen. Je hebt je verplichtingen, je hebt een hypotheek te betalen, een gezin om voor te zorgen, sterker nog, je hebt maar een beperkt aantal hartslagen te gaan. Je wilt dat je deze besteedt aan iets waar je van houdt. Precies! Daarom moeten geluk en vreugde je keuze leiden.

Dus maak een keuze: kies je project. Wees er zeker van dat het al je vaardigheden en passies vraagt maar ook dat het je vreugde zal geven. Hoe moeilijker de zaak is die je kiest, des te belangrijker is het dat jij daarbij vreugde ervaart en ook dat je er een bron van vreugde bent. Je zult vreugdevol volhardend en volhardend vreugdevol moeten zijn.

Onbetekenend

In mijn boek *A Beginner's Guide to Changing the World*: citeerde ik Edmund Burke: 'Om het kwaad te laten zegevieren is het alleen maar nodig dat goede mensen niets doen', en Mahatma

Idealen vertalen in handelingen



***Vorm & Leegte* vroeg Paula de Wijs om een reactie op het artikel van Losada. 'Veel mensen die zich boeddhist noemen, denken dat ze zich niet hoeven te bemoeien met politiek, omdat ze spiritueel actief zijn.'**

Paula de Wijs

'Tijdens het lezen van het artikel kon ik een wrange glimlach niet onderdrukken – hoe vaak heb ik niet gezegd dat er te weinig activiteit is ten gunste van Tibet door boeddhisten!

De positieve wijze waarop Losada boeddhisten probeert te mobiliseren ervaar ik als een prachtig tweesnijdend zwaard. Aan de ene kant tracht ze door actie de situatie in Tibet te verbeteren. Aan de andere kant moedigt ze mensen aan die actie te uiten volgens de boeddhistische principes en drijfveren.

Ghandi: 'Wat je ook doet zal onbetekenend zijn, maar het is erg belangrijk dat je het doet.'
Stel je eens voor dat je op een bepaalde dag je televisie aanzet en Zijne Heiligheid ziet terugkeren naar Tibet. De straten hangen vol met gebedsvlaggetjes en er is een vrolijke menigte, zowel Chinees als Tibetaans. De Chinese regering heeft de terugkeer natuurlijk als een overwinning geclaimd voor zichzelf, en er is feest in heel China. Wat een ironie dat het land waar de mensenrechten er misschien het slechtst aan toe zijn, gepresenteerd wordt als een land dat het pad van de geweldloosheid omarmt. Maar het hindert niet, vandaag vieren we feest. Duizenden Tibetanen die over de hele wereld in ballingschap leefden, zijn met de Dalai Lama teruggekeerd. Ze huilen en omhelzen familieleden die ze in geen vijftig jaar hebben gezien. Tibetanen buigen zich tot op de straat als de processie voortgaat. Tenslotte arriveert de Dalai Lama in Lhasa en keert terug naar zijn eigen huis in Potala. Dan hebben we iets gezien dat zo vreugdevol is als de val van de Berlijnse Muur.
De tv-presentator zegt: 'Deze beelden geven hoop op een ommekeer bij de regeringen van de wereld - weg van het vechten tegen terreur en naar echte politieke wil en betrokkenheid bij onderhandelingen. Laten we hopen dat dit een grote uitstraling heeft naar het Midden Oosten.'
Ja, het is ambitieus, maar is het echt zo onmogelijk? Voor China zou het kunnen. Ze hoeven alleen maar de autonome regio Tibet waarlijk tot een autonome regio Tibet te maken. Moeten de knapste koppen van China erbij komen om een oplossing te vinden voor iets dat al in de Chinese grondwet staat? Ik denk het niet.
Jouw taak, als je deze zaak tot de jouwe maakt, zou zijn om één lid van het parlement te overtuigen dat dit de manier is om voort te gaan. Welke uitdaging je ook voor jezelf kiest, of het nu het hervormen van het gevangenissysteem is, het redden van het regenwoud, of het openen van een voorschoolse opvang in je buurt; de uitdaging zal dezelfde zijn. Je zult moed, inzicht en wijsheid nodig hebben. Om te kunnen veranderen, heeft de wereld het nodig dat boeddhisten hun wijsheid inbrengen: voor het volk van Tibet, voor de geschiedenisboekjes, voor de gemeenschap en voor de vreugde van de uitdaging.

▪ **Isabel Losada** is de auteur van *A Beginner's Guide to Changing the World: A True Life Adventure Story* (Harper San Francisco).

Met vriendelijke toestemming overgenomen, licht bewerkt en ingekort, uit *Shambala Sun*, januari 2006.
Vertaling Diana Vernooij.

De Tibet-organisaties in Nederland werken zoveel mogelijk volgens boeddhistische principes. Bij de Boeddhistische Unie Nederland zijn meerdere werkgroepen opgericht die juist tot doel hebben om externe activiteiten in harmonie te brengen met innerlijke activiteiten. Zo is er een werkgroep geëngageerde boeddhisten. Het merendeel van de mensen die hulporganisaties voor Tibetanen binnen en buiten Tibet hebben opgericht, zijn boeddhist. Ik ervaar geen scherpe scheiding tussen niet-boeddhisten en boeddhisten in de supportgroepen. Wel heb ik kritiek op sommige boeddhistische, zelfs Tibetaanse, leraren die het werken voor de Tibetaanse zaak en het streven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama ontmoedigen.

Te weinig boeddhistische organisaties zetten zich in voor Tibet. Naar hun motieven kan ik alleen maar raden. Ik denk dat veel mensen die zich boeddhist noemen, denken dat ze zich niet mogen of hoeven te bemoeien met politiek, omdat ze spiritueel actief zijn. Maar mensen als Zijne Heiligheid de Dalai Lama, Thich Nath Hanh en Aung San Suu Kyi laten ons zien dat, als we een betere wereld willen, we onze idealen moeten vertalen in handelingen. Op ieder vlak.
Er zijn groepen die wel aandacht besteden aan het gedachtegoed van de Dalai Lama, zoals Rigpa en Sakya Thekchen Ling in Den Haag. Studenten van deze groepen zie je ook vaak bij elk 'Tibet- gebeuren'. Ons eigen Maitreya Instituut informeert zijn studenten over de Tibetaanse situatie en moedigt hen aan er iets aan te doen. De rubriek 'Tibet Nieuws' ontbreekt nooit in ons tijdschrift *Maitreya Magazine*, de activiteiten van de ICT of TSG krijgen altijd ruimte. En we publiceren natuurlijk de jaarlijkse rede van ZH de Dalai Lama op de Tibetaanse nationale herdenkingsdag.'

▪ **Paula de Wijs** is directeur van het Maitreya Instituut in Amsterdam, een groot Tibetaans boeddhistisch onderwijscentrum op de Brouwersgracht.

Tibet Support Group
In Nederland is de Tibet Support Groep Nederland (TSG-NL) actief, onderdeel van de International Campaign for Tibet Europe (ICT). Naast informatie en voorlichting over mensenrechtensituaties, dringt TSG-NL aan op dialoog en vraagt de groep om verbetering van mensenrechten. De groep lobbiet om Tibet op de agenda te krijgen van de Nederlandse politiek en Nederlandse delegaties naar China. Incidenteel zijn er protesten, zoals tegen Chinese themaparken in verschillende Nederlandse gemeenten, waar Tibet als onderdeel van China wordt gepresenteerd (zie bijvoorbeeld *Vorm & Leegte* 39, lente 2005).
Zie: www.tibet.nu

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Bezoek

17-20 jan: Sakyong Mipham Rinpoche. **17 jan**: Lezing Rotterdam, **19 jan**: Lezing Amsterdam, **20 jan**: Workshop Amsterdam. www.shambhala.nl

31 mrt, 1 apr, 2,3 juni: Arnaud Matiland van Nyingma Centers International uit de Verenigde Staten geeft twee weekend-workshops. De lezingen op zaterdagavond zijn openbaar. Informatie: Nyingma Centrum, Amsterdam, telefoon 020 6205207, nyingmacentrum@nyingma.nl en www.nyingma.nl

Lezingen

15, 22, 29 jan, 5, 12 feb: 'Introduction to Meditation'; **16, 23, 30 jan, 6, 13, 20, 27 feb, 6, 13 mrt**: 'Seven Point Mind Training'; **19, 26 feb, 5, 12 mrt**: 'The Four Noble Truths', Kay Cooper & Gordon McDougall, 20:00-21:30, Maitreya Instituut Amsterdam, www.maitreya.nl

17, 24, 31 jan, 7, 14 feb: Lezingencyclus 'De wereld van het boeddhisme'. Sweelinck College, Gabriël Metsustraat 7, Amsterdam. 19.30 uur. www.indiainstituut.nl

21 jan: 'De vier onmetelijke deugden' door dhr.P. Schuh van de Stichting Bodhisattva. In het Tuinhuis, Augusto Sandinostraat 100, Utrecht. 11:00 uur. www.stichtingbodhisattva.eu

23 jan: 'Is Immediate Cognition Possible? The Buddhist Answer'. 16.00-17.00 u. Dr. Victoria Lysenko, PJ Veth building Nonnensteeg 1-3, Leiden, Room 329.

24 jan: 'The Essence of Tibetan Buddhism'; **21 feb**: 'How to be Happy'; **14 mrt**: 'Dealing with anger', Kay Cooper & Gordon McDougall, 19:30-21:00, Maitreya Instituut Delft, www.maitreya.nl

25 jan: Lezing Jeroen Witkam, 'Is het mogelijk door te breken tot diepere dimensies van het menselijk bestaan? Boodschap van Zen in deze tijd.' 19.30-22.00 uur, kosten 7.50 €. Klooster Nieuwkerk, Nieuwkerk 2, Goirle, tel. 013-530.25.10, klooster.nieuwkerk@gmail.com

31 jan. 7, 14, 28 feb, 7, 14, 21, 28 mrt, 4, 11 apr: 'Avonden met Geshe Ngawang Zopa', 20:00-21:30, Maitreya Instituut Amsterdam, www.maitreya.nl

8 feb: 'Bodhicitta', Kay Cooper & Gordon McDougall, 19:30-21:00, Maitreya Instituut Breda, www.maitreya.nl

15 feb: 'Zen en het vrijzinnig humanisme', door Frank De Waele sensei, Cultureel Centrum De Schakel te Waregem, 20 u. Tel. 09/3246395 of www.zensangha.be

18 feb en 25 mrt: lezing door dhr. P. Schuh van de Stichting Bodhisattva. In het Tuinhuis, Augusto Sandinostraat 100, Utrecht. 11:00 uur. www.stichtingbodhisattva.eu

27 feb, 20 mrt: 'Brief aan een Vriend', Geshe Ngawang Zopa, 19:30-21:00, Maitreya Instituut Groningen, www.maitreya.nl

28 feb: 'Een Boeddhistisch perspectief op Jezus' door Varamitra. Vredeskapel Den Haag. www.bchaaglanden.nl

7, 21 mrt, 4 april: 'Introductie in tantra (module 13 van Ontdek het Boeddhisme)', Jacoba Postma, 19:30-21:15, Maitreya Instituut Groningen, www.maitreya.nl

10 mrt: 'Weg naar geluk in het leven!', Geshe Ngawang Zopa, 15:00-16:30, Maitreya Instituut Breda, www.maitreya.nl

15 mrt:. 'God noch Gebod' over verschillen en overeenkosten tussen boeddhisme en humanisme door Varamitra. Coornherthuis Den Haag. www.bchaaglanden.nl.

22 mrt: 'Een verhaal van Zen', door Frank De Waele sensei, Vormingplus, Kasteel Heule, Heulsekasteelstraat 1 te Heule, aanvang 20 u. Tel. 056/26 06 00 of www.zensangha.be

27 mrt: 'Het achtvoudige pad', door Lama Karta. 20 uur. Boeddhistisch centrum karma eusel ling, Heuvel 1, Vorstenbosch, 0413-340320/362676 info@karmaeuselling.org

10, 17 apr: 'Engaging in the bodhisattva deeds' (module 4 van Basic Program), Ven. Kaye Miner, 20:00-21:30, Maitreya Instituut Amsterdam, www.maitreya.nl

12 apr: 'De geest en zijn potentieel' (module 1 van Ontdek het Boeddhisme), Ven Kaye Miner & Marco Werre, 19:30-21:00, Maitreya Instituut Breda, www.maitreya.nl

Retraites

16-25 jan: Great sangha gathering met Genpo Merzel Roshi,Ameland. Telo595-435039, bigmind@xs4all.nl

26-28 jan.: Zenweekend o.l.v. Frank De Waele sensei Zen Sangha Gent, Elyzeese Velden 10B. Tel. 09/324 63 95, info@zensangha.be, www.zensangha.be

27 jan-20 feb: Winterretraite, Naarden. gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

28 jan: Dag van aandacht Sangha voor Hulpverleners. Centrum Boswijk. www.centrumboswijk.nl mail: centrumboswijk@xs4all.nl

2-4 feb: Introductieretraite in Waspik. Kennismaken met medi tatie en boeddhisme. www.mettavihara.nl. info@mettavihara.nl of 030- 221 32 81

8-12 feb: Retraite 'Peace is Every Step' met Dharmaleraar Jan Boswijk en Riekje Boswijk-Hummel. Plaats: Glastonbury, Engeland. Centrum Boswijk. www.centrumboswijk.nl centrumboswijk@xs4all.nl

15-18 feb: Meditatie- en reflectie retraite in Waspik. www.mettavihara.nl. info@mettavihara.nl of 030- 221 32 81.

16-18 feb: Green Tara Retreat, Kay Cooper & Gordon McDougall, vr 20:00 tot zo 17:00, Maitreya Instituut Emst, www.maitreya.nl

16-20 feb: Retraite met Jeff Shore in Steyl (Limburg). www.zenonderdedom.nl, zen@zenonderdedom.nl

17 feb: Introduction day, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Anshin. www.zeninstitute.org of 0521 321204.

18 feb: Zen day, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. www.zeninstitute.org of 0521 321204.

20-25 feb: Go-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. www.zeninstitute.org of 0521 321204.

20-25 feb: Sesshin o.l.v. Frank De Waele sensei Zen Sangha Gent, Elyzeese Velden 10B. Tel. 09/324 63 95, info@zensangha.be, www.zensangha.be

22-25 feb: Retraite Vrouwen in leidinggevende functies, Naarden. tel. 0592-544439.

23-25 feb: Sesshin in Maredsous met Roland Yuno Rech, org. Belgische Zen Vereniging; www.zazen.be.

25 feb: Dag van aandacht Sangha voor Hulpverleners. Centrum Boswijk. www.centrumboswijk.nl, mail: centrumboswijk@xs4all.nl

25 feb-2 mrt: Midweek Vipassana-retraite, Naarden. gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

2-4 mrt: Zenweekend 'Big mind - Big Heart' (Vught) met Irène Kyojo Bakker. ZIN, het klooster voor zingeving en werk, Lex vd Poel, Tel. 073-658.8000 of lpl@zininwerk.nl, www.zininwerk.nl

2-4 mrt: Weekendretraite in Bever (B). Het niet-zelf: Hoezo? Door meditatie op de vijf skandhas kunnen we onszelf zien als een stroom processen. www.mettavihara.nl. info@mettavihara.nl of 030- 221 32 81

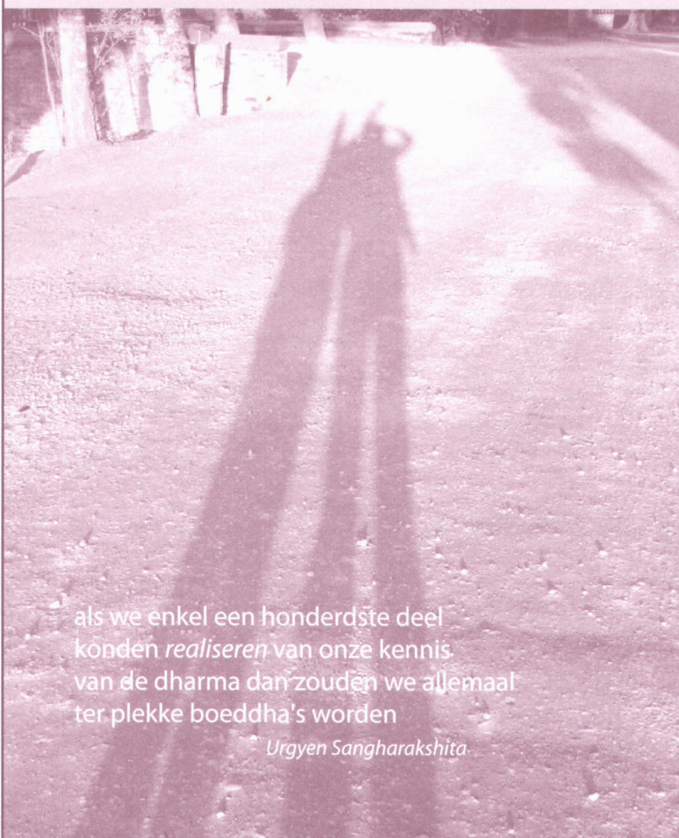
9-11 mrt: Start van drie weekends BasisBoeddhisme 'Het Pad van Liefde en Begrip', met Dharmaleraar Jan Boswijk. Verdere data: 30 mrt, 31 mrt, 1 apr.; 4, 5, 6 mei. www.centrumboswijk.nl mail: centrumboswijk@xs4all.nl

16-18 mrt: Zen weekend, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jishin, osho. www.zeninstitute.org of 0521 321204.

16-18 mrt: Driedaagse Retraite Vipassana-of Inzichtmeditatie in de Abdij van O.L. Vrouw van Koningsoord in Berkel-Enschot www.koningsoord.org. Meditatieleraar: Frits Koster. info@ceresbreda.nl / www.ceresbreda.nl

22-25 mrt: Retraite voor hulpverleners met Dharmaleraar Jan Boswijk. Sangha voor hulpverleners. Centrum Boswijk. www.centrumboswijk.nl centrumboswijk@xs4all.nl

Vrienden van de
Westerse Boeddhisten Orde VWBO



wekelijkse (introductie) cursussen
in meditatie en boeddhisme,
meditatiedagen, weekend- en weekretraites

kijk voor informatie op de websites

Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Palmstraat 63 | 1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97 | E info@vwbo.nl
www.vwbo.nl

Boeddhistisch Centrum Arnhem
St. Nicolailaan1 | 6821 HL Arnhem
T 026 - 443 72 35 | E arnhem@vwbo.net
www.vwbo.net/arnhem

Boeddhistisch Centrum Gent
Zebrastraat 37 | 9000 Gent
T 09 - 233 35 33 | E gent@vwbo.net
www.gent.vwbo.net

Boeddhistisch Centrum Haaglanden
Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57 | E info@bchaaglanden.nl
www.bchaaglanden.nl

Boeddha Natuur Kampeerretraites
T 030 - 273 54 98 | E info@boeddhanatuur.nl
www.boeddhanatuur.nl

Metta Vihara Retraites
T 030 221 32 81 | E info@mettavihara.nl
www.mettavihara.nl

ook activiteiten in Ameland en Antwerpen



NYINGMA CENTRUM

Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd

CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Kum Nye
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

Drie maanden wonen, werken en studeren

SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl



2-9 apr: Paasretraite inzichtmeditatie o.l.v. Frits Koster in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Tel. 035-6857880 (Sietske Boersma) of info@fritskoster.nl. www.fritskoster.nl

5-9 apr: Retraite met t'ai chi in Schoorl. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden. www.mettavihara.nl. info@mettavihara.nl of 030- 221 32 81

9-15 apr.: Sesshin o.l.v. Catherine Genno Pagès Roshi en Frank De Waele sensei Zen Sangha Gent, Elyzeese Velden 10B. Tel. 09/324 63 95, info@zensangha.be, www.zensangha.be

12-15 apr: 'Attunement through the body', International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi, Shingetsu, Maria en Modana. www.zeninstitute.org of 0521 321204.

Overige activiteiten

16 jan: 18.15- 19.30 u. Cursus Vipassana-of Inzichtmeditatie en Yoga (10x).Tel. 076-5211625, roodyoga@hetnet.nl www.ceresbreda.nl

20 jan: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

20 jan, 10 feb, 10 mrt, 14 apr, 12 mei: Zaterdagcursus 'Oriëntatie in verscheidenheid' 2007, Filosofie Oost-West, Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. 10.00 - 16.30 uur.

26-28 jan: Weekend workshop Enneagram met Jeroen Witkam. Klooster Nieuwkerk, Nieuwkerk 2, Goirle, tel. 013-530.25.10, e-mail: klooster.nieuwkerk@gmail.com

28 jan: Vipassana-of inzichtmeditatie en Chi Kung, 10.00-12.30 u., AC Noutenhof, Noutenhof 45, Breda. Tel.076-5656134 gemma.verbrugge@planet.nl / www.ceresbreda.nl

2 feb: 19.30-22.00 u. Cyclus 'Kennismaking met de kracht van aandachttraining' (5x) Tel. 076-5211625, roodyoga@hetnet.nl / www.ceresbreda.nl

3 feb: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

5 feb t/m 14 mei: Cursus De Zen Canon, ken uw klassieken, o.l.v. André van der Braak, Zencentrum, Amsterdam.

8 feb: 'In Dialoog ' door Stichting Bodhisattva o.l.v. mevr. D. Quik, wordt een uitspraak van Boeddha Shakyamoeni vergeleken met een uitspraak van een westerse filosoof. In de kapel van de Schutsmantel, Gregoriuslaan 35, Bilthoven. Aanvang 19:00 uur. Info: info@stichtingbodhisattva.eu of tel. 06 – 28373039.

10-11 feb: Vipassana-meditatieweekend, Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

11 feb: Introductiedag Meditatie & Boeddhisme, 10.30-16.00, Corine de Jong en Varamitra, Boeddhistisch Centrum Haaglanden. www.bchaaglanden.nl Tel. 070-3355157

12 feb, 12 mrt, 9 apr: 'Zen meditatie: opfrissen en verdiepen' Zen Spirit, Annetje Brunner (Glimmen), Zen Spirit 050- 314.0069/ 406.1308 /info@zenspirit.nl www.zenspirit.nl

13, 20, 27 feb en 6, 13, 20, 27 mrt: Basiscursus Vipassana-meditatie, 19.30 uur tot 21.30 uur. Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

15 feb, 8 en 29 mrt, 19 apr: Sutta's lezen. Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

15-18 feb: Zenweekend voor beginners, door Jeroen Witkam. Klooster Nieuwkerk, Nieuwkerk 2, Goirle, tel. 013-530.25.10, e-mail: klooster.nieuwkerk@gmail.com

16, 23, 30 jan, 6 feb: Voortgezette Basiscursus Vipassana-meditatie (praktijk en theorie). Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

17 feb: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

22-25 feb: Vipassana retraite voor vrouwen in leidinggevende functies. Buddhavihara, Amsterdam.

25 feb-2 mrt: Midweek Vipassana-retraite, Buddhavihara, Amsterdam

25 feb: 9.30-12.00 u. Start introductiecursus Vipassana-of inzichtmeditatie (5x), 076-5207878; info@ceresbreda.nl / www.ceresbreda.nl

3-4 mrt: Weekend 'Gezondheid en Spiritualiteit', QiGong en Meditatie. Huize Elisabeth, Klooster Denekamp, LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl, 0575-526246 of email laoshan@tiscali.nl

4 -9 mrt: Stilte-Midweek 'Gezondheid en Spiritualiteit', QiGong en Meditatie. Huize Franciscus, Klooster Denekamp, LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl, 0575-526246 of email laoshan@tiscali.nl

7 mrt: workshop 'Stresshantering' o.l.v. Frits Koster in Zalencentrum Intermezzo, Stationstraat 6, Leeuwarden. tel. 058-2138377 (Klaas Vos). www.fritskoster.nl

9-11 mrt: weekend 'Tai Chi & Inzichtmeditatie' o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Isabelle Schuurman, tel. 020-6658133 of info@taichiinbedrijf.nl. www.fristrainingen.nl.

10 mrt: ' In Dialoog ' door Stichting Bodhisattva o.l.v. mevr. D. Quik, wordt een uitspraak van Boeddha Shakyamoeni vergeleken met een uitspraak van een westerse filosoof. In de kapel van de Schutsmantel, Gregoriuslaan 35, Bilthoven. Aanvang 19:00 uur. Info: info@stichtingbodhisattva.eu of tel. 06 - 28373039.

10 mrt: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

10 mrt: Inzichtsmeditatiedag in Tilburg met Doshin Houtman, tel 013-4631847 of doshin@planet.nl.

12 mrt: cursus Boeddhisme (5x ma.middag) o.l.v. Frits Koster aan Seniorenacademie te Zwolle. tel. 038-4699599 of e-mail HOVO@windesheim.nl.

16 mrt: Dharmacafé over boeddhistisch opvoeden, 16 uur. Jewel Heart, Nijmegen.

17-18 mrt: Vipassana-meditatieweekend, Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, e-mail: gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

24 mrt: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

31 mrt-1 apr: Weekend 'Gezondheid en Spiritualiteit', QiGong en Meditatie. Huize Elisabeth, Klooster Denekamp, LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl 0575-526246 of email laoshan@tiscali.nl

31 mrt-1 apr: workshop in de Vrije School, Weltevreden 6, De Bilt. Door mevr. D. Quik. Thema: De Medicijnboeddha (deel 2), www.stichtingbodhisattva.eu

7 apr: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

14-15 apr: Vipassana-meditatieweekend, Sangha Metta Meditatie Centrum, Amsterdam, e-mail: gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl, tel.020-6264984.

Meditatie

AERDENHOUT
Vipassana-meditatie (Theravada), Tel.023-5242403.

ALKMAAR
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

ALMERE-HAVEN
Vipassana (Theravada)
Tel.036-5319398.

ALMERE-STAD
Vipassana (Theravada)
Musicalstraat 24. Tel.036-5320706.

AMELAND
Mettaloka
Reeweg 38, Nes. Tel. 0519 54 30 23, E-mail pouli@planet.nl

AMERSFOORT
Vipassana (Theravada)
Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880. www.paulboersma.nl

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

AMSTELVEEN
Mindfulness meditatie
P. van der Linde http://meditatieeninzicht.nl/ medin@chello.nl

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63. Tel.020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020 - 6164943. ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. wsc@originaltrad.faithweb.com, www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. zenazi@dds.nl. www.zenazi.dds.nl

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. nyingmacentrum@nyingma.nl. www.nyingma.nl

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.sanghametta.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

Studiegroep De Diamantslijper
Studiegroep n.a.v. boek De Diamantslijper van Geshe Michael Roach. Doel: toepassen van boeddhistische principes in het dagelijks management. Wanneer: een keer per maand. Informatie: Guido de Valk, tel. 06-28566064, guidodevalk@chello.nl, http://members.chello.nl/g.valk3

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, woensdag 19.30 - 22.00 uur. Info: g.huizinga8@chello.nl, tel.020-6920524.

Vipassana en yoga
Tel: 020-6833049 www.yoga-meditatie.org

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrijdag avonden meditatie cursus, zie voor data`s www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578. E-mail: deruimte@deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6734815, E-mail: h.matthes@planet.nl

ANTWERPEN

Zen Sangha Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem. Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@zensangha.be. Website: www.zensangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel.+32-(0)475 62 78 36. E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26. Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97. info@zenantwerpen.be, http://www.zenantwerpen.be

Westerse Boeddhisten Antwerpen
Contact: Dorine Esser, 03/216 29 93 of Mobiel 0485/40 89 70, e-mail: antwerpen@vwbo.net, website: www.vwbo.net/antwerpen

APELDOORN

Dharmatoevlucht (Zen)
(Orde van Boeddhistische Contemplatieven)
De Heze 51, Tel.055-5420038.
Website: www.gbconline.nl

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251.

ARNHEM

Boeddhistisch Centrum Arnhem
Sint Nicolaïlaan 1. Tel.026-3514715 / 4437235.

Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.026-3894783.

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem, 026 4458057.
E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

BAARN

Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling
Heemskerklaan 6.
Tel. 035 543 2118,
Email: stichting.kagyu@planet.nl

BILTHOVEN

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

Stichting Bodhisattva
Centrum voor filosofie en meditatie. Verhulstlaan 8. Tel. 06-28373039, www.stichtingbodhisattva.nl, info@stichtingbodhisattva.nl. Uitlenen van boeken door de Bibliotheek van de Stichting Bodhisattva. Openingstijden: maandag van 13.30 tot 16.30, dinsdag van 19.00 tot 21:00. Augusto Sandinostraat 100, Utrecht. Tel.030-2720921 tijdens de openingstijden.

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK

Vipassana (Theravada)
Tel.0251-251201.

BOEKEL

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530.
E-mail: ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA

Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768, 06-49768104,
info@dharma-lotus.com,
Website: www.dharma-lotus.com

Klooster in de Stad
Zenmeditatie o.l.v. Stefan Kenjitsu Coppens, hoshi, Nijverheidssingel 391, tel: 073-6427009. Website: http://www.kanzeonzencentrum.nl, Email: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email: breda@boeddhismeinbrabant.nl, www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres- Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte "Ceres",Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625.
E-mail: info@ceresbreda.nl,
Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE

Zen Sangha Brugge
Jan Breydellaan 22.
Tel.0477/26.63.92,
E-mail: brugge@zensangha.be.
Website: www.zensangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A. Tel.0497/54 77 06, E-mail zen.brugge@pandora.be Website: http://users.pandora.be/zen.brugge

BRUSSEL

Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11. Tel & fax: 02/648.64.08, E-mail: dojobruxelles@yahoo.be
Website: http://www.zazen-bru.be

CADZAND

Naropa Instituut (Tibetaans)
Vierhonderdpolderdijk 10. Tel. 0117-396969, Fax 0117-454815, E-mail: naropa@tibetaans-instituut.org. www.tibetaans-instituut.org

CASTRICUM

Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
Ruiterweg 25. Tel. 0251-658278. E-mail: kyudo67@gmail.com

DEDEMSVAART

Vipassana-meditatie (Theravada)
Adelaarweg 69. Tel.0523-612821. Website: http://home.planet.nl/~emiel.smulders

DELFT

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Torenstraat 2 te Berlicum (Nb)
Tel.073-6427009.
http://members.home.nl/cobe,
kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl, www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

Zengroep 's-Hertogenbosch
Tel: 073 - 6421595, Email: m_vandenouden@hotmail.com

DEN HAAG

Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57.
E-mail: info@bchaaglanden.nl.
Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. m_olt@euronet.nl.
Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. zen@kanzeon.nl. www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3291990. E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, Tibetaans Boeddhistisch Instituut
Laan van meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649. E-mail: leenmeij@planet.nl
www.geocities.com\sakya_nl.

Vipassana (Theravada)
Waalsdorperweg 93, tel.070-3464015.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@zonnet.nl www.zentijd.nl. Start cursussen: 15 en 16 jan.

DEVENTER

Zentrum Deventer
Frits Verheijden, 06.53245232.
Iedere woensdagavond meditatie,
Website: www.zentrumdeventer.nl

DIEVER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Jan Dinkelaar, Tel.0521 551588,
Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM

Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St. Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DOMBURG

Stichting Leven in Aandacht Zenmeditatie en inspiratie volgens de traditie van Thich Nhat Hanh
J.W. Schuurmanstraat 105 tel: 0118-582650 e-mail: leidapassenier@zeelandnet.nl, website: www.aandacht.net

DOORWERTH

Sayagyi U Ba Khin Stichting
Postadres: Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, Tel. 026-333 25 54, www.ubakhin.net, subks@xs4all.nl

DORDRECHT

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
meditatie: info bij Friso Koopmans, 0118-479135, e-mail: dharmacentrum@zeelandnet.nl, website: www.padmaoselling.nl

DRIEBERGEN

Zendo "JAKU" Driebergen
Japanse Rinzai-traditie
E-Mail: zendojaku@wanadoo.nl,
Web: www.zendojaku.tripod.com

EINDHOVEN

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Veronique Leenders, Tel.0411-602110. www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829,

eindhoven@boeddhismein brabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372. E-mail: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
't Hofke 128. Tel.040-2811978.

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith. Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

EMST
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551.

GAMEREN
Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 56 16 60, E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl, Website: www.centrumboswijk.nl

GASSELTERNIJVEEN
Vipassana (Theravada)
Centrum Samavihara, Hoofdstraat 84. Tel.0599-512075.

GENT
Zen Sangha Gent
Elyzeese Velden 10B, Tel. 09/324 63 95, E-mail: gent@zensangha.be, Website: www.zensangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28 Tel: +32 (91) 2333153, E-mail: Gent@diamondway-center.org, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

EI GEN Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75. Tel.09/253.98.70. E-mail: marleen.croughs@mobilit.fgov.be, Website: http://home.scarlet.be/zengent

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GORINCHEM
Stichting Zendra
Postadres: Koningin Emmastraat 2, 4205 BM. E-mail: raakadvies@hetnet.nl, Website: www.zendra.nl

GREONTERP
Us Thús/Dongag Changchub Chöling
De Rijp 6. Tel.0515-579628. usthus@euronet.nl, www.usthus.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Karin Woudstra, Tel.050-5778667, Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659. Website: www.evawolf.nl, E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1. Tel.050-5774582.E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Orde van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71., Koosje Meiborg, Tel: 050-3128883. Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209 mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Kamerlingheplein 15. Tel. 050-3091257, groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298.

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71, Tel.050-5490900. E-mail: info@vipassana-groningen.nl Website: www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

GRONINGEN/ GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

HAARLEM
ZenPunt
Nieuwe Gracht 86 zw, Tel. 023 - 5315534, Website: www.zenpunt.nl

HALLE
Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457. Tel: 0484/925.896. zendojo_halle@wol.be - http://home.tiscali.be/jvanomme/zen-halle.htm

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

HEERENVEEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Peter Brinkman, Tel.0513 623123, Website www.bongaruda.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268. E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, www.stichtingvuurvlinder.nl

Sangha Rivierenland
in de traditie van Thich Nhat Hahn. www.aandacht.net

HEERLEN
Zen dojo Heerlen
Putgraaf 3. Iformatie: Nanon Labrie 045-5410668; Uwe en Christina Seyfert 043-4501193. http://zendojoheerlen.com, zendojoheerlen@hotmail.com

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072- 5332077, E-mail: jw@greentara.fol.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228 543023, E-mail: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13. Tel.0229-217855. dirkbeemster@quicknet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl, E-mail: info@lopeninstilte.nl

HOUTEN
Zenpraktijk
Zijdemos 30, wijkcentrum: de Vuurtoren; Postadres: Speltoord 12, 3991 XH Houten
Tel. 030-2304644, zen@zenpraktijk.nl, www.zenpraktijk.nl

HUISSEN
Zenmeditatie
Iedere dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660. Website: www.centrumboswijk.nl, E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau. Tel.+32 085 271188. tibinst@skynet.be. www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE
Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109.
Tel & fax: 058/51.52.37.
E-mail: adierckx@skynet.be

KORTRIJK
Dojo Kortrijk (Zen)
Tuinstraat 21. Tel: 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Buddhist Group Leeuwarden
c/o Hans Visser Sinderhoven 130 9254 GH Hurdegaryp, Tel: 0511 471808, Leeuwarden@diamond way-center.org www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.06-46633989, E-mail contact@dharmahuis.nl, www.dharmahuis.nl

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939. jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur), E-mail: leiden@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051, suiren-ji@tip.nl, www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Faljerilstraat 8. Tel.071-5154862. Magdalena Moonsstraat 76. Tel.071-5121878.

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766, E-mail: mleferinkopr@cs.com

LEUVEN
Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131. Tel: 016/23.48.34, E-mail: marcvannetelbosch@hotmail.com, http://www.zendojoleuven.be

LIER
Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6.
Tel & fax: 03.449.62.81,
E-mail: mia.casteleyn@skynet.be

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810.
Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Hoekweg 15, Meerssen. Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Haspengouw 45. Tel.043-3672994 of 043-3438426.
Website: www.prajna.nl.

MIDDELBURG
Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC. Tel. 06-55945039, tara1@zeelandnet.nl. members.lycos.nl/lamachopel/index.html Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11. Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 [het Pakhuis 22], achter de oostkerk.

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 / 06-21872723, gerrit@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135, E-mail: dharmacentrum@zeelandnet.nl. Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.

Tel.0118-636380. kuiper@zee landnet.nl,www.zeninzeeeland.nl

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393, E-mail: thongtri56@hotmail.com, of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP
Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53, E-mail: ithaka@ zencoach.nl ,Tel: 0252-682910/ 0613243592 www.zencoach.nl Introductiecursussen en doorgaande cursussen.

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514, E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, Email: jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiekursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag. Informatie: 024 3234620.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178. Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27. Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668. Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

Zentrum Nijmegen
Stieltjesstraat 31. Tel.024-6633066. info@zennn.nl, www.zennn.nl

OISTERWIJK
Vipassana meditatie in Yogacentrum Balans
Doshin Houtman. Info: tel 013-4631847of doshin@planet.nl

OVERVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339, msint@xs4all.nl

ROTTERDAM
Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a. Tel.010-2654466. Rotterdam@diamant weg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.010-4624359, e-mail maatstaf@gmail.com

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606, E-mail: info@zenrotterdam.nl, Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7. Tel.010-4215718, info@rotterdamsesangha.nl of www.rotterdamsesangha.nl

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7. Tel.06-38 37 36 58. E-mail: rotterdam@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichitng Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26. Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815, e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544. E-mail: info@oostwestcentrum.nl, Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM
Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973. E-mail: magda@heesen.net

SCHOTEN
Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33. Tel. 0032-(0)3-6850991, tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org.

SITTARD
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Marlies Cober, Tel. 046 4528123, website www.bongaruda.com

SITTARD(Puth)
Zen in 't Strooilicht
Margietstr. 50, Puth. info@ jannywezenberg.nl, Tel.046-4584490 www.jannywezenberg.nl

SOEST
Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111. Tel.035 602 62 62, nalanda@wanadoo.nl, Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)
Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601. www.gbconline.nl

TILBURG
SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
E-mail: tilburg@ boeddhismeinbrabant.nl, www.boeddhismeinbrabant.nl

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Tel.013-4631847, E-mail: doshin@planet.nl

Vipassana (Theravada)
Poststraat 7a
Introductiekursus start 2x per jaar elke donderdagavond mediteren tel:013-5367293. www.sati.nl

TURNHOUT
Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum "De Rank", Tramstraat 74. Tel.014/42.12.92, E-mail: zazenturnhout@gmail. com, http://www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN
Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039, E-mail: zenriver@zenriver.nl, Website: www.zenriver.nl

UTRECHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Erik Robbemont, Tel.030-2963780. Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511, Utrecht@diamantweg-boed dhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829, E-mail: w. wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868, annetpolman@wanadoo.nl, www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.030-2718652 of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3, Tel.030-2851800. www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-25 12 337/ 06.207 33 209. zen@zentrum.nl, www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY
Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

VORSTENBOSCH
Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676. info@karmaeuselling.org, www.karmaeuselling.org/.

VUGHT
Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl www.boeddhismeindenbosch.nl

Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. bernadette willemsen@hotmail.com.

WAALWIJK
Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

WAGENINGEN
Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nlof 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN
International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204, E-mail: np@zeninstitute.org. Website: www.zeninstitute.org

ZEIST
Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396, sokanl@xs4all.nl, www.sgin.org

ZOETERMEER
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Ewalda Buiting, Tel. 079 3513480, www.bongaruda.com

ZUTPHEN
Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647.
E-mail: fisher.h@tiscali.nl

ZWOLLE
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002, E-mail: ansvangurpgroenen@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', www.pannananda.nl. dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

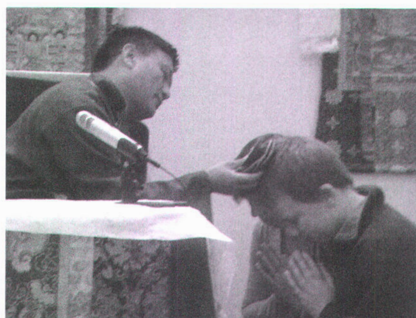
Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie en kunnen uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.

BUDDHIST BROADCAST | BOEDDHISTISCHE OMROEP | CLICK HERE FOR DUTCH
TV RADIO WEB INFO FORUM
Buddhist Broadcast Foundation
Hint: watch the documentary Deacon of Death

kinderen boeddhisme

Boeddhisme staat voor bezinning, en past dus niet zo bij kinderen. Hoewel? Soms voelen kinderen zich al heel jong aangetrokken tot het respect voor het leven dat uit boeddhisme spreekt. En mediteren valt jong te leren. Vorm & Leegte proeft van de wereld van het boeddhistische kind.







Impressie van Koen

Wat ik (Koen) van de meditatie vond:
Ik vond het heel spannend en ik heb ook nog een fotolijstje gemaakt van k'nex en daar heb ik de foto van mij en mama met de Rinpoche in gezet. De oefeningen die we in de zaal deden doe ik ook wel eens thuis met mijn moeder maar toen ik naar hem toe ging vond ik het spannend. Toen we met hem gingen praten vond ik het wel jammer dat hij Engels sprak anders had ik heel veel met hem willen praten en ik vond het ook wel leuk om gezegend te worden met een bel maar ik wist eerst niet wat het was.

EINDE

Stilte in de klas

Workshop zen voor

Patrick van der Hofstad heeft de kinderen uit de klas van zijn dochter mediteerles gegeven. In een workshop van zo'n twintig minuten kunnen kinderen al een aardige indruk krijgen van de meditatiepraktijk, merkt hij.

Patrick van der Hofstad

Mijn dochter Linde is negen jaar. Ze zit op de Nieuwe Regentesseschool in Utrecht, in groep 6. Twee jaar geleden maakten leerlingen van de school een week lang kennis met andere culturen via het onderwijsprogramma 'de Wereldschool'. Om de leerlingen van Lindes klas iets te laten ondervinden van de cultuur van het zenboeddhisme heb ik een workshopje in elkaar gezet. Die workshop heb ik drie keer gedaan, steeds voor eenderde deel van de klas. Afgelopen voorjaar heb ik de workshops nog een keer gedaan. Toen sloot het aan bij een studiepresentatie van een van de leerlingen, over het boeddhisme. Ook toen heb ik de klas verdeeld in groepjes en weer drie workshops gegeven.

Programma

- Schoenen uit
- Altaar bekijken en bespreken
- In een kring gaan zitten
- Zithouding kort bespreken
- Elkaar begroeten met gassho
- Uitleg: Wat doe ik aan zen?
- Uitleg: Wat is zen?
- Uitleg: Wat is boeddhisme?
- Een minuut stil zitten
- Ervaringen delen
- Nog een minuut stil zitten
- Ervaringen delen: was het anders?
- Drie volledige buigingen
- Schoenen aan

Altaar

De opzet van de workshop is eenvoudig. Ik bouw een klein altaar op een tafel, met een mooie doek erover en verder een Boeddhabeeld, een brandende kaars of olielamp, een bloem en tenslotte wierookstokjes en een brander. Als de kinderen hun schoenen hebben uitgetrokken, gaan we daar eerst kijken. Ik vraag de kinderen naar de betekenis van wat ze zien en geef extra uitleg. Een van de kinderen mag een wierookstokje offeren. Vervolgens gaan we in een kring zitten. Ik draag mijn zwarte meditatiekleding en zit op mijn meditatiemat en -kussentje. De kinderen zitten in kleermakerszit.

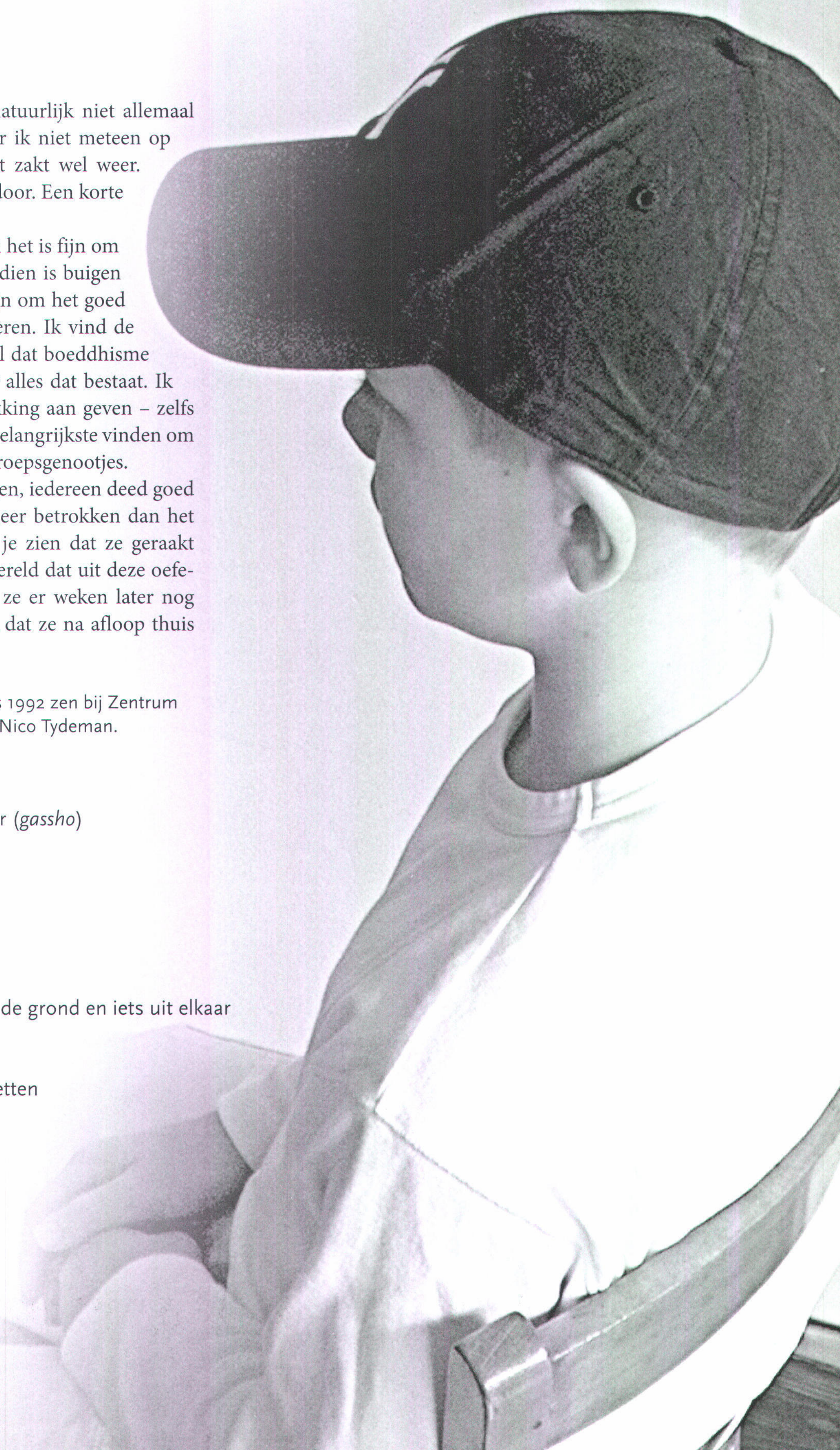
Ik bespreek de houding, we gaan goed rechtop zitten. We groeten elkaar met *gassho* (kleine buiging met de handen tegen elkaar). Vervolgens vraag ik of iemand weet wat zen is en hoe je het beoefent. Als iedereen heeft verteld wat zij of hij weet, vertel ik hoe ik zen beoefen, over mijn leraar, over het zencentrum en hoe vaak ik er kom. Ik vertel ook waarom ik het beoefen. Dan vraag ik wat de kinderen weten over het boeddhisme en vertel ik wanneer de Boeddha leefde, dat hij een spiritueel leraar was en naar welke landen het boeddhisme is verspreid.

Dan komt het echte werk: stil zitten. Een minuutje is meestal lang genoeg, afhankelijk van de beweeglijkheid van de kinderen. Daarna laat ik de kinderen vertellen over hoe het was. Waar ze zelf meestal niet mee komen, zijn de alledaagse geluiden die ze gehoord hebben, wat ze hebben gezien of geroken. Daar vraag ik naar. Vervolgens weer een minuutje stilte. Dan zijn de kinderen vaak stiller en gaan ze nauwkeuriger waarnemen. Sommigen vertellen over de rust of vrede die over hen komt. Daarna doen we drie volledige buigingen. Door elk klein stapje te benoemen kunnen ze meteen meedoen, zodat je het met de hele groep kunt doen.

Ik sluit af met hen te bedanken. En dan de schoenen weer aan en hup, het volle leven in.

Mondig

Op Lindes school zitten veel onrustige, mondige kinderen. Ze voelen zich vrij om te kletsen en staan snel met hun mening klaar. Vanwege de ongewone situatie, en omdat ik een buitenstaander ben, zijn ze tijdens mijn workshop iets volgzamer



dan anders, maar de kinderen zijn natuurlijk niet allemaal stil. Tijdens de stille perioden reageer ik niet meteen op het eerste geluidje of gegiechel – dat zakt wel weer. Maar ik ga er expres niet te lang mee door. Een korte stilte is wel genoeg.
De buigingen zijn leuk om te doen, en het is fijn om te bewegen na al dat stilzitten. Bovendien is buigen moeilijk; de kinderen moeten alert zijn om het goed te doen en kunnen dus niet gaan klieren. Ik vind de buigingen ook passen bij mijn verhaal dat boeddhisme gaat over respect en waardering voor alles dat bestaat. Ik merk dat kinderen hier graag uitdrukking aan geven – zelfs de kinderen die het eigenlijk het allerbelangrijkste vinden om stoer gevonden te worden door hun groepsgenootjes. Afwijzende reacties heb ik niet gekregen, iedereen deed goed mee. Wel is het ene kind duidelijk meer betrokken dan het andere. Aan sommige kinderen kan je zien dat ze geraakt zijn door het diepe respect voor de wereld dat uit deze oefening spreekt. Wees niet verbaasd als ze er weken later nog op terugkomen. Of als ze je vertellen dat ze na afloop thuis gemediteerd hebben.

■ **Patrick van der Hofstad** beoefent sinds 1992 zen bij Zentrum in Utrecht. Hij assisteert daar zijn leraar Nico Tydeman.

Drie volledige buigingen

1. Staan met de handen tegen elkaar (*gassho*)
2. Kleine buiging en weer rechtop
3. Buiging, nu verder naar beneden
4. Rechter knie op de grond
5. Linker knie op de grond
6. Rechter elleboog op de grond
7. Linker elleboog op de grond
8. Handen open, met de ruggen op de grond en iets uit elkaar
9. Voorhoofd op de grond
10. Zachtjes de Boeddha optillen
11. De Boeddha weer zachtjes neerzetten
12. Voorhoofd omhoog
13. Handen in gassho
14. Linker elleboog omhoog
15. Rechter elleboog omhoog
16. Linker knie omhoog
17. Rechter knie omhoog
18. Helemaal rechtop
19. Kleine buiging en weer rechtop
20. Twee maal herhalen



Het jongetje Sopaka

Dit verhaal over het jongetje Sopaka dat door zijn wrede stiefvader op het kerkhof werd achtergelaten, is een kinderklassieker in boeddhistische landen. Volgens de legende werd Sopaka na zijn redding een van de jongste discipelen van de Boeddha.

Er was eens een jongetje, Sopaka genaamd, die tot een heel arm gezin behoorde. Toen dit jongetje nog maar zeven jaar oud was, stierf zijn vader. Zijn moeder hertrouwde met een andere man die heel erg wreed, slecht en onvriendelijk was. Hij sloeg de kleine Sopaka altijd, ondanks dat deze erg vriendelijk, onschuldig en goed was. Hij schold hem uit en hij schreeuwde tegen hem.

De stiefvader dacht vaak: 'Deze jongen is alleen maar een lastpost. Hij is niets waard. Ik haat hem! Maar ik kan hem niet zomaar van alles aandoen omdat zijn moeder zoveel van hem houdt. Wat moet ik toch met hem?'

En op een avond zei hij: 'Lieve zoon, laat ons een stukje gaan wandelen.' Sopaka was erg verrast dat zijn stiefvader zo vriendelijk tegen hem sprak en hij dacht: mijn stiefvader spreekt nooit zo vriendelijk tegen mij. Maar nu schijnt hij erg gewillig te zijn. Wellicht heeft mijn moeder hem gevraagd om aardig voor mij te zijn. En daarom ging Sopaka onmiddellijk met zijn stiefvader mee.

De stiefvader nam hem mee naar de begraafplaats waar her en der allerlei stinkende, dode lichamen lagen. Hij bond Sopaka aan een van de lijken vast en liet hem daar achter terwijl de jongen huilde: 'Vader, alstublieft vader, bind me niet aan dit stinkende en vieze dode lichaam vast! Alstublieft vader, alstublieft. Ik ben bang, vader.'

Sopaka begon zo hard hij kon te huilen, maar zijn stiefvader ging weg. Hij keek niet meer naar hem om. En naarmate de nacht donkerder en donkerder werd, nam Sopaka's angst toe. Er was niemand op de begraafplaats en de jongen was zo bang, dat zijn haar in z'n nek overeind ging staan. Het angstzweet brak hem uit totdat hij hiermee doorweekt was. Toen hij het geluid van jakhalzen, tijgers, panters en van andere wilde dieren hoorde, begon hij nóg harder te huilen.

Hij wist dat hij helemaal alleen op deze verschrikkelijke plaats was en dat er niemand was die hem kon helpen. Maar toen zag hij plotseling iemand naderen. Het was een meneer met een stralend uiterlijk, hij zag er edel uit en hij had een bijzonder helder licht om zich heen. Hij hoorde dat hij met een lieve zachte stem sprak: 'Sopaka, huil maar niet. Ik ben hier om je te helpen, wees maar niet bang.' En binnen een seconde braken Sopaka's touwen en stond hij voor de Boeddha in het Jetavana Klooster.

Sopaka kon zijn ogen en oren niet geloven. Ondanks dat de Boeddha erg ver van de begraafplaats verbleef (in het Jetavana klooster), had hij Sopaka's gehuil gehoord. Hij creëerde toen een heel helder licht, zond dat naar de jongen en brak de touwen met zijn bovenwereldse krachten door. Toen de arme jongen naar de tempel was gekomen, baadde de Boeddha hem. Hij gaf hem wat te eten en kleren om aan te doen en hij troostte hem zoals een echte vader dat ook zou doen.

Toen de slechte stiefvader bij zijn woning terugkeerde, vroeg Sopaka's moeder hem: 'Waar is mijn zoon?''Ik weet het niet', zei de slechte man, 'hij was al thuis voordat ik thuiskwam en ik dacht dat hij sliep.' Maar de moeder kon de hele nacht niet slapen. Ze huilde en huilde en dacht alleen maar aan haar kleine Sopaka.

De volgende dag, vroeg in de morgen, dacht ze: 'De Boeddha kent alles; het verleden, de toekomst en het heden. Ik moet naar het klooster gaan en de Boeddha vragen waar mijn zoon is.' En zodoende ging ze al huilend en jammerend naar de tempel. Daar vroeg de Boeddha haar: 'Zuster, waarom huil je?'

'O Eerwaarde Heer', zei de vrouw, 'ik heb slechts één zoon en vanaf gisteravond is hij spoorloos verdwenen. Mijn man nam hem mee uit wandelen, maar toen hij thuis kwam, zei hij dat hij niet wist wat er met mijn zoon was gebeurd.'
'Wees gerust, zuster. Uw zoon is veilig. Hier is hij', zei de Boeddha. En toen hij dat zei, liet de Boeddha haar Sopaka zien die nu een monnik was geworden. De moeder was erg blij haar zoon weer te zien. Nadat ze naar de woorden van de Boeddha geluisterd had, dankte ze hem hartelijk en verliet de tempel als een lekenvolgelinge van de Boeddha.

▪ Bron: www.sleuteltotinzicht.nl, met vriendelijke toestemming van Peter van Loosbroek.

a Zen en de kunst

Evan Dai Shore is in 1988 geboren in Kyoto (Japan). Hij was tien jaar oud toen hij de lezing *Zen en de kunst van basketbal* hield tijdens een bijeenkomst georganiseerd door *Zen onder de Dom*. Zijn tweede naam, Dai, betekent 'groot' in het Japans. Hij kreeg deze naam bij zijn geboorte van Keido Fukushima, de zenmeester van zijn vader Jeff Shore.

Evan Dai Shore

Hallo. Zoals jullie wel zullen weten, wil ik het vanavond graag hebben over Zen en de kunst van basketbal. Dit jaar ging de NBA-finale (dat is de finale van de National Basketball Association) tussen de Chicago Bulls en de Utah Jazz. In de series stond het 3-2 voor de Bulls; als de Bulls de wedstrijd zouden winnen, waren ze voor de zesde keer in acht jaar tijd kampioen. En de Chicago Bulls wonnen, met 86 tegen 87.

Michael Jordan, de belangrijkste speler van de Chicago Bulls, zei - en ik heb dit in de krant gelezen - dat het zenboeddhisme had geholpen om te winnen en kampioen te worden. Hij heeft zazen geleerd van zijn trainer, Phil Jackson, die het weer leerde toen hij in Californië studeerde. Hij vertelde er af en toe wat over aan de leden van zijn team, maar de enige die daar iets mee deed was Michael Jordan. Deze combinatie kun je zien als een 'dubbele Boeddha' en ik denk dat het daardoor kwam dat de Chicago Bulls kampioen werden. Dit inspireert mij om meer aan zazen te doen, omdat ik dan een betere basketbalspeler kan worden. En ik ben helemaal gek van basketbal.





van basketbal





Gedoe met de dood

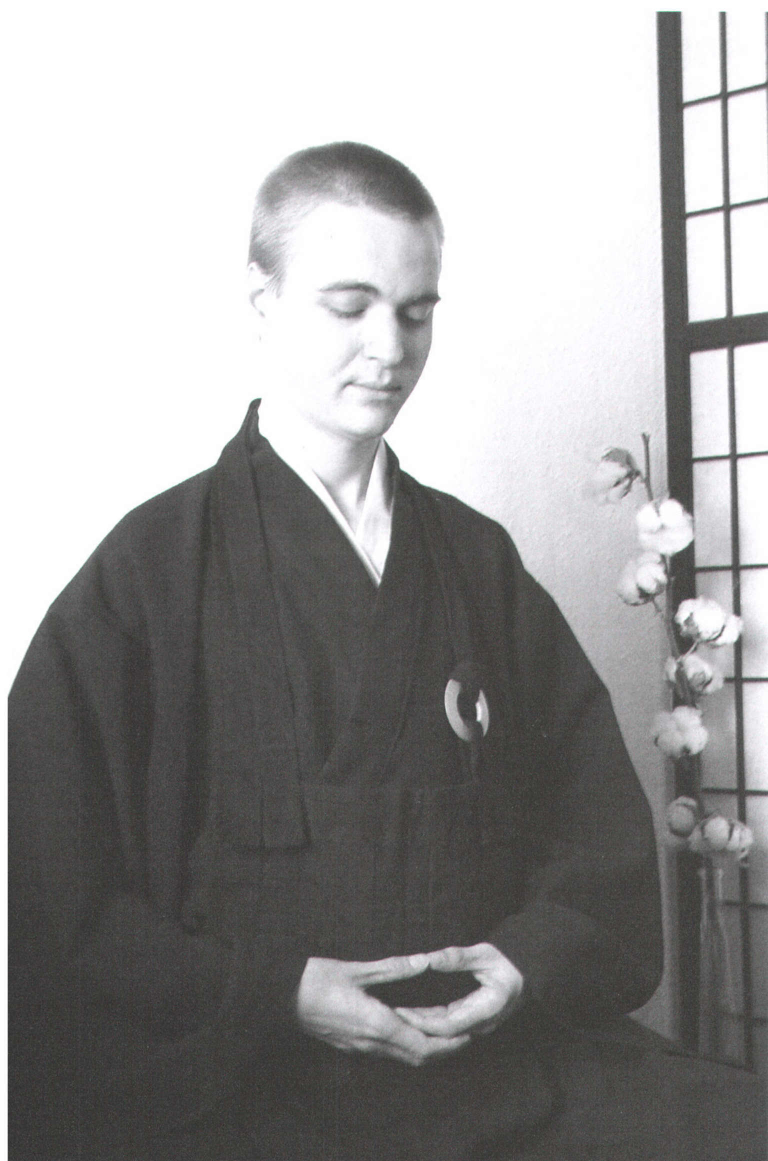
Ik heb daarna ook werkelijk meer aan zazen gedaan, maar niet om beter te worden in basketbal. Ik deed het omdat ik bang was voor de dood. Ik ging naar mijn vader en zei: "Ik ben bang voor de dood. Hoe kan ik dat probleem aanpakken?" Hij zei: "Doe zazen." Maar ik zei: "Ik geloof niet dat dat zal helpen. Je zit maar zo'n beetje met gekruiste benen en halfgesloten ogen en je concentreert je op één ding. Dus eigenlijk zit je tien minuten niets te doen." Toch deed ik het één, twee keer en het was stomvervelend. Ik zat daar maar.
Maar de derde keer vertelde mijn vader me hoe ik het echt moest doen. De eerste twee keer had hij gezegd: "Ga naar de bodem van je hart." Dat snapte ik niet helemaal. Nu zei hij: "Adem in en adem uit. Tel je in- en uitademing. Richt je aandacht op het tellen van je ademhaling." Dat probeerde ik en toen raakte ik dat gedoe met de dood kwijt. Ik ben nu helemaal niet bang meer, dankzij mijn vader.
Toch vind ik zazen nog steeds niet leuk en ik zie het nog altijd als gewoon zitten. Ik weet waar ik me op moet richten en dat helpt me. Maar ik worstel nog met van alles waar ik niet uitkom, dus blijf ik hopen dat het steeds beter gaat. Dank u.

▪ **Evan Shore** woont op dit moment in Californië, waar hij ook studeert. Hij heeft zich daar aangesloten bij een zengroep op de campus.

'Ik doe aan zazen omdat ik dan een betere basketbalspeler word'

Spannend

'Voor mij is basketbal de mooiste sport van de wereld. Een wedstrijd is tot het einde toe spannend. Je zweet heel veel en moet er stevig tegenaan. Maar als de wedstrijd voorbij is, ben je niet moe en kun je je ontspannen.
Zazen is hetzelfde en tegelijk iets heel anders. Zazen is, anders dan basketbal, ontspannend voor lichaam en geest – ook al moet je afzien en is het in het begin hard werken. Maar uiteindelijk is het, volgens mijn vader, het gemakkelijkste wat er is op de wereld.'


FOTO: MIRJAM KUHLMAN

Jeroen Veenenbos

Jongeren op zoek naar waarheid

Altijd al een stille jongen geweest

Vooral oudere mensen lijken geïnteresseerd in het boeddhisme. Toch zijn er ook jongeren die zich aangetrokken voelen. Hoe kwamen ze met het boeddhisme in contact en hoe brengen ze het in de praktijk? Paula Borsboom vroeg dit aan Guus Hatschemaekers en Joost Beenes, die beiden al een paar keer naar Plum Village zijn geweest, en aan Jeroen Veenenbos en Jeroen Duyser, die samen een meditatiegroep voor jongeren in Nijmegen begeleiden.

Paula Borsboom

'Heb je nooit eens de neiging om uit te spatten, Jeroen?', vraagt zenleraar Jiun Roshi aan Jeroen Veenenbos. De vraag overvalt hem. Nog geen seconde daarvoor was hij samen met haar een soetra aan het instuderen. 'Hoe bedoel je?' 'Nou', antwoordt zijn zenmeester, 'ik heb toen ik studeerde toch echt wel een wilde tijd gehad.' 'Nee', zegt Jeroen dan, 'ik ben eigenlijk altijd al een stille jongen geweest.' Deze scène komt uit de documentaire *Diepst violet* die de Boeddhistische Omroep Stichting in juni 2005 uitzond. Jeroen vertelt daarin over zijn kennismaking met het boeddhisme.

'Toen ik een jaar of achttien was ging het niet goed met me. Ik had lichamelijke klachten, was ongelofelijk moe en geestelijk zat ik helemaal klem. Mijn hoofd was een snelweg van gedachten en gevoelens. Alles kwam zomaar bij me binnen denderen. Dat zorgde voor een enorme onrust. Ook zat er onbestemdheid. Ik wist niet wat ik aan moest met mijn leven. Daar ben ik letterlijk mee gaan zitten.' Door te mediteren kwam er voor Jeroen meer balans tussen lichaam en geest. 'Ik kwam in contact met mijn gevoeligheden, mijn ups en downs, zag de innerlijke extremen in mezelf en leerde daar beter mee om te gaan. Ook allerlei levensvragen kregen een plek.'

Op een gegeven moment kreeg hij het advies een bezoek te brengen aan het door Jiun Roshi geleide zencentrum de Noorder Poort in Wapserveen en dat was een goede zet. 'Tot die tijd zat ik, gewoon op mijn slaapkussen, in mijn eentje te mediteren. Ik probeerde daarbij verschillende technieken uit maar deed dat weinig gericht. In de Noorder Poort kreeg ik een kader aangereikt waardoor de meditatie zich kon verdie-

pen.' Sindsdien voelt hij zich sterk verbonden met de Noorder Poort en volgt regelmatig de retraites. Daarnaast begeleidt hij samen met Jeroen Duyser *Tahara*, een meditatiegroep voor jongeren in Nijmegen.

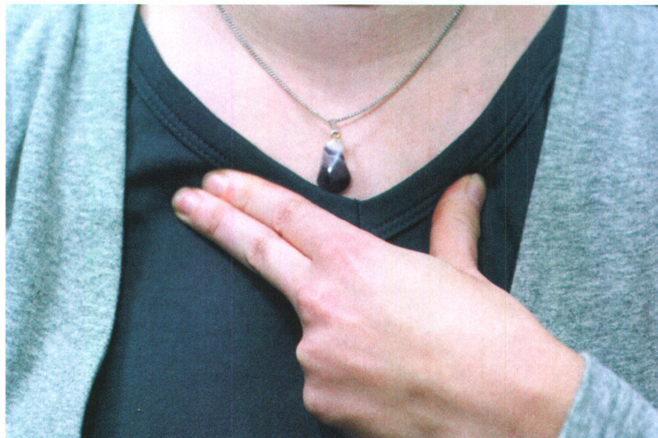
Hersenschudding

Ook voor Jeroen Duyser lag de oorsprong van zijn boeddhistisch pad bij *dukkha* (lijden). Hij ging, in zijn studententijd en kort daarna, gebukt onder een grote onrust. De yogalessen die hij volgde, boden daarvoor geen uitkomst. Toen hij bij een rugbywedstrijd een hersenschudding opliep en letterlijk een tijd uitgeteld was, is hij serieus begonnen met mediteren. Nadat iemand hem in contact had gebracht met het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh besloot Jeroen direct naar Plum Village af te reizen. 'Daar zag ik Thay voor het eerst en ik wist: dit is mijn leraar! Ik heb ook nog diezelfde week mijn toevlucht genomen en de vijf aandachtsoefeningen aangenomen. Uiteindelijk ben ik er een half jaar gebleven.'

Zijn Jeroen Veenenbos en Jeroen Duyser uit zichzelf en toen ze al wat ouder waren met het boeddhisme in aanraking gekomen, Guus Hatschemaekers en Joost Beenes kregen het min of meer van huis uit mee. Toen de moeder van Guus zwanger was van hem, bezocht ze Plum Village, de kloostergemeenschap van de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh in Frankrijk. Vier jaar later ging ze er weer naartoe en haar zoontje ging mee. Inmiddels is Guus leerling van 4 Havo en nog steeds bezoekt hij regelmatig de zomerretraites in Plum Village. Wat hem daarin aantrekt? 'De sfeer. Iedereen gaat op een prettige manier met elkaar om, heel anders dan in het gewone leven.' Joost Beenes, bijna veertien jaar en gymnasiast in Apeldoorn, is het daar roerend mee eens. Hij is twee keer tijdens de zomermaanden een week naar Plum Village geweest, samen met zijn moeder.

Even ankeren

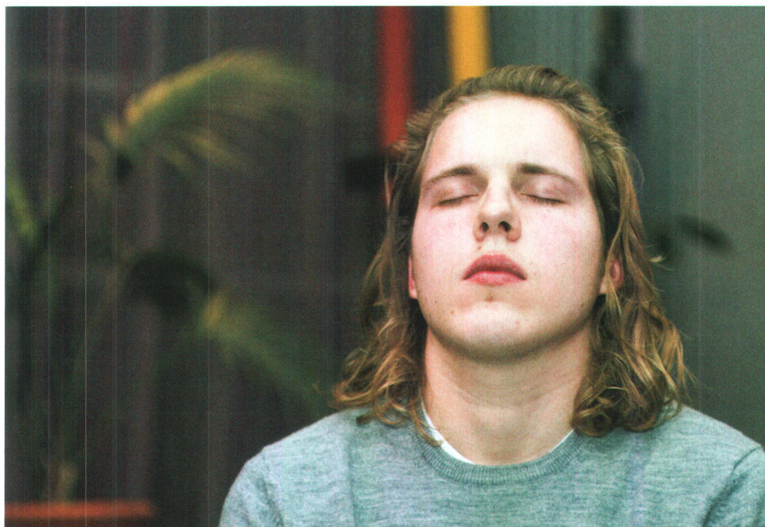
Het moment waarop zij zich aansloten bij een sangha, ervoeren Jeroen Veenenbos en Jeroen beiden als "thuiskomen". Ze hopen dat de meditatiegroep die ze in Nijmegen begeleiden eenzelfde functie heeft voor de jongeren die er komen. 'Voor een deel komen ze omdat ze concentratieproblemen



FOTO'S: INE VAN DEN BROEK

Plum Village

Nadat de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh meer dan dertig jaar geleden werd verbannen uit zijn geboorteland Vietnam, vestigde hij zich in Frankrijk. Daar stichtte hij, in het zuidwesten van het land, de kloostergemeenschap Plum Village. Zijn volgelingen, die hem meestal aanspreken met Thay (wat leraar betekent), kunnen daar gedurende het hele jaar speciale retraites volgen. Tijdens de zomer- en kerstretraite kunnen ook gezinnen met kinderen deelnemen. In de zomer worden er aparte activiteiten georganiseerd voor kinderen en jongeren. Meer informatie over Plum Village en de retraites die er worden gehouden, is te vinden op de website: www.plumvillage.org.



hebben of lijden onder de stress van hun studie. Maar er zijn er ook bij die worstelen met de onrust in hun hoofd of met allerlei zingevingsvragen. Wij proberen een groep te zijn waar mensen vanuit open nieuwsgierigheid in contact kunnen komen met boeddhistische meditatie. Zelf zijn we afkomstig uit verschillende tradities maar we staan open voor alle stromingen. Aan het eind van elke bijeenkomst is er de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Iedereen kan dan naar voren brengen wat hij of zij belangrijk vindt om met de anderen te delen. Dat gebeurt in een sfeer van ontspannen aandacht; er is ruimte voor ieders verhaal.'

Wat doen deze jongeren nu met het boeddhisme in hun dagelijks leven? Jeroen Veenenbos wijst naar het meditatiekussen dat midden in zijn studentenkamer ligt: 'Zitten. Elke ochtend zit ik op mijn kussen en mediteer.' Dat zitten is nu juist iets wat Guus helemaal niet doet. 'Ik verveel me dood als ik een half uur stil moet zitten', geeft hij onomwonden toe. Ook in Plum Village deed hij niet mee aan de meditaties. Bij hem zijn het vooral de lessen van Thich Nhat Hanh over conflicthantering, juist spreken en diep luisteren die hij in praktijk probeert te brengen. 'Als ik een meningsverschil met iemand heb, probeer ik eerst naar mezelf te kijken: wat is mijn aandeel in deze ruzie? Vaak zie ik dan dat het voor een groot deel door mezelf komt dat iets uit de hand is gelopen. Dat kun je dan maar beter gewoon toegeven. Dat levert meer op dan de schuld helemaal bij een ander te leggen.'



Net als Jeroen hebben ook Guus en Joost de vijf aandachtsoefeningen aangenomen. Daarmee beloven de volgelingen van Thich Nhat Hanh dat ze in aandacht zullen leven. Hoe brengen ze dat in praktijk? Jeroen: 'Ik heb erg de neiging om te veel tegelijk te doen en dat liefst ook nog in een hoog tempo. Ik moet regelmatig stilstaan, even "ankeren", weer aanwezig zijn.' Dit aandachtig zijn hoeft niet per se te betekenen dat je alles heel langzaam doet. Jeroen: 'Hardlopen kan voor mij meditatief zijn.' En Joost heeft tijdens zijn verblijf in Plum Village het "meditatief pingpongen" uitgevonden. Hij zegt: 'De eerste keer dat ik daar was, hield ik mij strak aan de regels. Ik deed echt mijn best om zo langzaam mogelijk te lopen en te eten. Later werd ik er wat losser in. Ik zag wel in dat die aandachtsoefeningen geen regels waren waar je je precies aan moest houden.' Guus zegt hetzelfde als ik hem vraag hoe gemakkelijk hij zich in de disco kan houden aan de belofte geen alcohol te drinken of in de bioscoop om geen vergiftigde beelden in zich op te nemen. 'Het zijn geen strakke voorschriften maar richtlijnen.' En natuurlijk lukt het ook niet altijd om de aandacht erbij te houden: er is zoveel afleiding en zoveel wat gemakkelijk wordt afgeraffeld. 'Ik worstel met e-mail', verzucht Jeroen. 'Ik vind het moeilijk om daar met aandacht mee om te gaan.'

Breezers en alto's

Hoe is het om als jongere boeddhist te zijn in een jeugdcultuur die wordt gedomineerd door breezertaal (BrE3Zah TaAl), hip hop, tatoeages en naveltruitjes? 'Gatver, dat is mijn soort niet hoor', reageert Guus direct. 'Zo nep en oppervlakkig.' Wat vinden zijn vrienden dan van de bezoeken aan Plum Village? 'Tja, Guusje in een klooster, dat konden ze eerst niet bevatten. Maar ze vonden het ook niet echt raar. Ik zit zo'n beetje in het alto-circuit. Al mijn vrienden zijn wel een beetje raar. Daar heb ik ze ook op uitgezocht', grinnikt hij.

> 'Ik wist niet wat ik aan moest met mijn leven. Daar ben ik letterlijk mee gaan zitten'

Waar je vooral tegenop moet boksen, vindt Jeroen , zijn de collectieve ideeën die er leven over meditatie en boeddhisme. 'Veel mensen - en dat zijn niet alleen jongeren - hebben daar associaties bij van zweverigheid en vluchten uit de werkelijkheid. Degenen die naar onze meditatiegroep komen, ontdekken daar dat meditatie ook leuk kan zijn, dat er naast toewijding ook plaats is voor humor. En dat meditatie eigenlijk iets heel gewoons is, een soort natuurlijke staat van stilte en aandacht.'

Jeroen Veenenbos is het meest uitgesproken over de rol van het boeddhisme in het leven dat voor hem ligt. Onlangs heeft hij zijn opleiding Creatieve Therapie afgerond en volgend jaar zal hij als novice zijn intrek nemen in de Noorder Poort. Joost wil de volgende keer wel wat langer in Plum Village blijven, maar de stap om daar als monnik te gaan wonen lijkt hem "absurd". Ook Guus ziet zich niet voorgoed het klooster intrekken. 'Ik monnik? Nee hoor! Er zijn andere dingen in het leven waar ik mij liever op richt.' Jeroen, inmiddels werkzaam als docent in het hoger beroepsonderwijs, kwam tot dezelfde conclusie. 'Mijn weg is toch echt in de maatschappij. Je wordt in een gemeenschap als Plum Village enorm gevoed, geestelijk gevoed. Dat heb ik duidelijk ervaren. Maar nee, mijn plaats is hier.'

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Tahara

Tahara is een meditatiegroep voor jongeren die zich willen verdiepen in meditatie en de boeddhistische levenswijze. 'Tahara' is een oud Indisch woord en betekent: jongere op zoek naar waarheid. Tijdens de tweewekelijkse bijeenkomsten in de Studentenkerk aan de Erasmuslaan 15 in Nijmegen, wordt er afwisselend aan zit- en loopmeditatie gedaan. Aan het eind van de avond drinkt de groep thee en wisselt ervaringen uit. De bijeenkomsten zijn op de eerste en derde maandag van de maand en beginnen om 19.45 uur. In 2005 heeft de Boeddhistische Omroep Stichting een uitzending gewijd aan de Nijmeegse meditatiegroep en zijn oprichters. Deze is te zien op de site van de BOS: www.buddhistmedia.com. De aflevering had als titel: *Diepst violet*.
Meer informatie: jeroenveenenbos@hotmail.com



Toon

Fotograaf Eric Lolkema is al jaren een bewonderaar van zijn Amerikaanse vakgenoot Phil Borges. Deze organiseert met regelmaat *Bridges to Understanding*: workshops waarin deelnemers uit allerlei culturen kennis maken met hun leeftijdgenoten die in steden wonen. De deelnemers vertellen verhalen met behulp van fotografie, professionals staan hen hierin bij. Eric Lolkema vertrok medio oktober naar Dharamsala, India, om als mentor te helpen in een workshop voor kinderen uit de *Tibetan Children's Village* (TCV) aldaar.

me je wereld

Fotoreportage uit de Tibetan's Children's Village in Dharamsala



Jongetje koopt momo bij de ingang van de tempel in Dharamsala.



Curieuze verzameling religieuze beelden, speelgoed en curry in een groepswoning van het TCV.



Drie jonge monnikjes naast elkaar bij een tempel in Dharamsala.

Tekst en foto's: Eric Lolkema

De kinderen hebben een digitaal verhaal gemaakt, een filmpje van ongeveer tien minuten. Zij hebben "het gebed" als onderwerp gekozen. Ze vroegen zich af wat de verschillen zijn tussen bidden zoals hun grootouders dat doen en zoals zij dat doen. Het filmpje heet *Light from our Grandmothers*. Aan de workshop nam een dozijn Tibetaanse kinderen deel. De meeste kinderen wonen in het TCV en gaan daar ook naar school. Dit dorp is ontstaan uit de kinderopvang voor gevluchte Tibetaanse kinderen.

In het kinderdorp in Dharamsala wonen ruim 2400 kinderen in groepswoningen. Elke woning herbergt ongeveer veertig kinderen, begeleidt door een inwonende groepsmoeder. Alle dagelijkse huishoudelijke taken worden onder de kinderen verdeeld. De kinderen zijn tussen de 4 en 16 jaar oud. De meesten van hen zijn wees, of zonder hun ouders uit Tibet gevlucht. Sommige kinderen zijn in India geboren, of samen met hun ouders gevlucht. Zij maken dan alleen gebruik van de school. De school zorgt ervoor dat de kinderen een Tibetaanse vorming krijgen en zorgt voor het voortbestaan van de Tibetaanse cultuur.

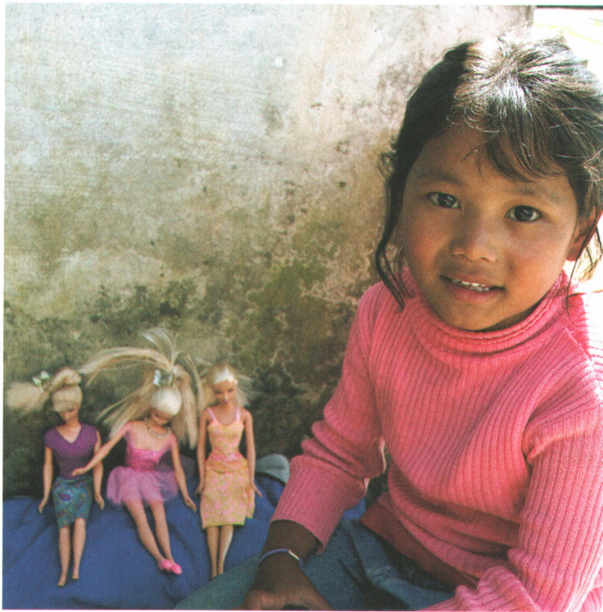
In mijn groep zaten kinderen die op heel jonge leeftijd uit Tibet waren gevlucht en nauwelijks herinneringen aan de vlucht hadden, maar ook kinderen die op tien- of elfjarige leeftijd waren gevlucht. De vlucht betekent een voettocht van 22 dagen door de Himalaya's: 's nachts reizen en vaak verstoppen voor Chinese patrouilles. Het is een barre tocht van Tibet naar Nepal over passen tot 6000 meter hoogte. Na de eerste opvang in Nepal gaan de kinderen door naar India. Inmiddels



zijn er een aantal TCVs, verzorgingstehuizen, scholen, crèches en dagopvangcentra verspreid over India. Ze hebben allemaal erg hard financiële steun nodig. Omdat de locatie in Dharamsala in de nabijheid van de Dalai Lama is, heeft de TCV aldaar de reputatie dat zij meer geld, aandacht en faciliteiten krijgt.

Tijdens de workshop was er een speciale bijeenkomst tussen de kinderen en de zogeheten *Indigenous Grandmothers*. Dit zijn grootmoeders uit dertien verschillende culturen uit de hele wereld. Zij vormen een verbond voor het welzijn van Moeder Aarde, al haar bewoners inclusief alle kinderen. Zij zijn zeer bezorgd over de aanhoudende verwoesting van Moeder Aarde en de teloorgang van inheemse manieren van leven. De grootmoeders zetten zich onder meer in voor projecten die de diverse culturen beschermen. Deze raad van vrouwen kwam eind oktober voor de vierde keer bij elkaar in Dharamsala. Bij de speciale bijeenkomst hebben de kinderen hun vragen gesteld over gebed en zich vervolgens uitgeleefd met camera's. De grootmoeders waren stuk voor stuk diep geroerd door het enthousiasme en de levenslust van de kinderen. Het was een heel speciale, emotionele en spirituele bijeenkomst.

▪ **Eric Lolkema** (49) is sinds kort fulltime fotograaf. Zijn eerste meditatie-ervaringen dateren van zo'n dertig jaar geleden. Met soms langdurige onderbrekingen beoefent hij nog steeds meditatie. Zijn belangstelling voor boeddhisme is groeiende.



Tibetaans meisje met barbies in een groepswoning van het TCV in Dharamsala.





Jamphel met de camera van een van de mentoren tijdens de bijeenkomst met de Indigenous Grandmothers.



Mediagekte tijdens de bijeenkomst met de Indigenous Grandmothers. 'Act like a pro'.

Tsering Wangmo, deelneemster aan de Bridges workshop tijdens een foto-opdracht, fotografeert haar klaslokaal.



Tashi, deelnemer workshop, laat kindjes zijn laatste foto's zien.

In mij is het stil

Robert van den Berge (43) kijkt naar zijn onderwerpen als fotograaf én boeddhist. De Roosendaalse persfotograaf probeert respectvol om te gaan met de mensen die hij onder soms vreselijke omstandigheden fotografeert. Deel zeven in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek

Toon je mededogen door ellende van anderen te fotograferen? Voor Robert is dat geen vraag. Met het publiceren van zijn foto's in internationale media wil hij de miserabele leefomstandigheden van mensen voor het voetlicht brengen en verbeteren.



In het Franse Calais fotografeerde hij Afrikaanse en Aziatische vluchtelingen die er, na het sluiten van een opvangcentrum, onder mensonwaardige omstandigheden in bosjes en parken leven. Wachtend op dat ene moment dat misschien nooit komt, waarop ze op de trein naar Engeland kunnen springen. Verder weg, in Pulivendala, India, kijkt de halfblinde zestienjarige jongen Sundaraw in zijn lens. De puber werkt al vier jaar in een asbestmijn. Slechts een helm moet hem beschermen tegen de gevolgen van zijn arbeid. Tibetaanse vluchtelingen in het Indiaanse McLeod-Ganj zijn in hongerstaking. 'Human right for Tibet' staat te lezen op een bord dat ze omhoog houden. Robert van den Berge voelt zich betrokken bij het lot van deze mensen.

Schokkend

De camera als tribunaal, als scherprechter? Robert: 'De oorlog in Vietnam kwam sneller tot een einde door de publicatie van de foto waarop te zien is hoe het negenjarige meisje Kim Phuc naakt op de vlucht slaat voor een wolk napalm. In Saigon legde een fotograaf vast hoe de chef van de veiligheidsdienst op straat een man door het hoofd schoot. De oorlog was er al jaren aan de gang maar deze schokkende opnamen raakten de mensen diep. Geen soldaten als dappere helden maar onschuldige burgers als slachtoffers. De beelden van de uiteengereten treinstellen en dode en zwaargewonde passagiers van de terroristische aanslagen in Madrid schokten de wereld. Dit is niet de weg die we op moeten gaan, zo was de boodschap. En Amerikaanse burgers denken nu heel anders over de oorlog in Irak, na het zien van foto's van kisten met de lichamen van omgekomen Amerikaanse militairen. Militair geweld leidt niet tot een oplossing van de problemen, is nu het besef. Het zijn de beelden van cameramensen en fotografen die de loop van de geschiedenis beïnvloeden. Wij zijn de belangrijkste ooggetuigen. Onze camera is onze mond.'

Als zijn telefoon rinkelt en de redactie van een persagentschap of krant hem vraagt naar een ernstig ongeluk of ramp te gaan, verstart Robert altijd weer. 'Shit, dit is niet leuk, die arme mensen. Onderweg er naar toe bid ik voor de slachtoffers. Mijn intentie is om mijn best te doen, het beste te doen. Ook in mijn werk. Ik toon altijd respect voor de mensen die ik fotografeer. Er is geen wij of zij in mijn foto's, ik voel me niet boven hen staan. Het gaat om een *open mind*, goed kijken, voelen, respect. Ik ben niet alleen getuige van een situatie, maar maak daar ook deel van uit. En besef dat er op een dergelijke plek verschillende realiteiten zijn. Die van de hulpverleners, de slachtoffers, toeschouwers, de mijne.'

'Vernielde lichamen breng ik bijna nooit in beeld, vaak zijn de beelden er omheen veelzeggender. Ik voel een grote verwarring als op de plek waar ik aankom iemand is overleden. Er is herrie, geluiden van sirenes, generatoren draaien. Er wordt druk gewerkt, mensen worden uit het wrak van een auto gehaald. Maar in mij is het stil. Dat besef van





FOTO'S: ROBERT VAN DEN BERGE



lijden, gevoelens van compassie - meestal gaat dat diep. De dood is verwarrend, de meeste mensen zijn daar vaak niet klaar voor. Het onverwachte sterven overkomt altijd anderen, denken we. Ben ik er als boeddhist zelf wel op voorbereid? Ik weet het niet.'

Parlementair leven

Robert van den Berge studeerde fotografie in Den Haag. Na in Brussel zeven jaar als reclamefotograaf te hebben gewerkt, werd hij boeddhistisch monnik in de Kagyu-pa traditie en stopte met fotografie. Van zijn leraar ontving hij de boeddhistische naam Karma Deunyeu Dorje – doet standvastig wat nodig is. In India, in een klooster, pakte hij de camera's weer op en in 1996 gaf hij als vrijwilliger cursussen fotografie aan de leden van de Tibetaanse regering in ballingschap in Dharmsala. 'Ik legde het parlementaire leven vast rond de Dalai Lama. Ministers die werden beëdigd, het leven in de residentie. Hoewel dat werk in de aard anders was dan wat ik nu doe, was mijn intentie dezelfde. Het moment weergeven, geen schade berokkenen. In India heb ik geleerd dat dé werkelijkheid niet bestaat. De leraren zeiden: "Als je iets zo doet, kan het ook zo, of zo, of zo. Dan zie je het zo, of zo, of zo." Zeg maar dat er heel veel soorten van gelijk bestaan, of geen enkele. Ik leerde er open om me heen kijken en me niet te fixeren op één waarheid.'

Na tweeënhalf jaar India trok Robert zijn pij uit omdat hij 'de limieten van het monnikschap goed had verkend' en hij vond dat zijn taak of weg ergens anders in het leven lag. Hij trok als fotograaf door de Himalaya en leverde zijn foto's over het culturele en spirituele leven in dat gebied aan internationale fotoagentschappen en bladen als *Time Magazine*. 'Ik ben een keer rond Losar, het Tibetaans Nieuwjaar, naar Tibet gegaan, omdat de situatie dan zeer gespannen is. Maar gelukkig kwam het niet tot ernstige onlusten, zoals de algemene verwachting was. In een Chinees museum in Tibet fotografeerde ik, ik was verbijsterd, de bewijzen van een tweede Tibetaanse opstand tegen de Chinese bezetter. Dat was totaal onbekend. Die foto's zijn in Dharmsala.'

> 'Wij persfotografen zijn de belangrijkste ooggetuigen'

'Wat ik in Tibet als fotograaf uitspookte had ik nooit als monnik kunnen doen. Ik moest regelmatig tegen de autoriteiten liegen om toegelaten te worden tot dat land. Om in dat museum te kunnen fotograferen lokten vrienden van mij de beheerder weg. Dat zijn streken die een monnik laat. Op het moment zelf was ik gewoon een fotograaf en wilde het beste beeld maken.'

'Ik heb op mijn camera geen sticker met de tekst: denk aan je goede intentie, dat zit in mijn genen. De hele dag door moeten we ons best doen, het boeddhisme toepassen. Anders wordt het niks. Dan klungelen we morgen verder met waar we vandaag gebleven zijn.'

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

Tim den Heijer

Beloofd is beloofd

Het boeddhisme kent geen God die na de dood een oordeel velt. Een gewapende roofoverval levert mij geen enkeltje hellevuur op. Leef ik als een heilige, dan wachten me geen eeuwige maagden of meer van dat moois.

Misschien kent het boeddhisme zelfs geen goed en kwaad. In absolute zin is krom immers ook recht. Hoe kunt u zeggen dat ik uw auto steel, als u en ik één zijn? Hoe kunt u überhaupt beweren dat het úw auto is, als u niet eens een afgescheiden zelf bezit? Een beetje boeddhist weet bovendien dat stelen en niet-stelen exact hetzelfde zijn. Dus niet tegenstribbelen, hier die sleutels!

Een eigenaardige redenering? Zeker. Maar de geschiedenis van de spiritualiteit ligt ermee bezaaid. Leraren die hun volgelingen "bevrijden" van bekrompen seksuele moraal. Meesters die nationalistisch oorlogsgeweld rechtvaardigen op religieuze gronden. Het is allemaal gebeurd, en niet één keer.

In theorie zijn inzicht en mededogen onlosmakelijk verbonden. In praktijk gaan ook verlichte mensen over de schreef. Om je boeddhist te mogen noemen, moet je daarom geloften afleggen. Je belooft dan je uiterste best te doen om je fatsoenlijk te gedragen. Niemand doden, dus. En niet stelen, liegen, anderen seksueel misbruiken, je bewustzijn bedwelmen met allerlei middelen...

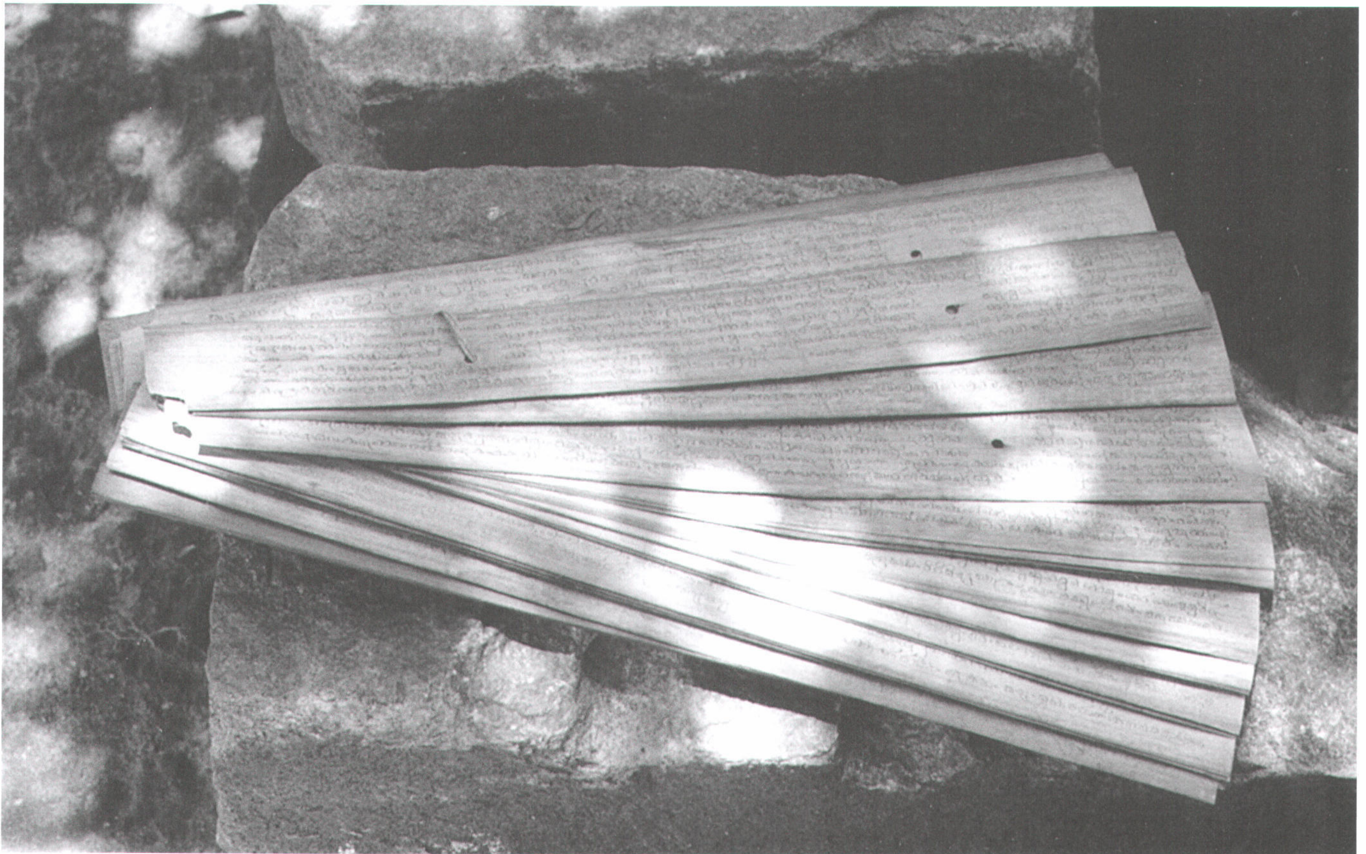
Waarom zou je die beloftes doen, als geen god je straft? En wie kan ze helemaal nakomen? Een leugentje om bestwil, een biertje op z'n tijd... We zijn tenslotte maar mensen. En dan gaat het ook nog eens om de geest, niet om de letter. Dood je, wanneer je een ander betaalt om koeien te slachten? Steel je, als je schoenen draagt die voor een hongerloontje zijn gemaakt? Ga er maar aan staan.

We kunnen al die geloften nooit helemaal waarmaken. Maar we kunnen het wel, uit vrije beweging, proberen. Niet als fundamentalisten die bijna niks mogen van hun geloof. En daarom ver verheven zijn boven de verdorven zondaar. Wél als mensen van vlees en bloed, die hun best doen.

Binnenkort doe ik een ceremonie die in mijn traditie jukai heet. Dan beloof ik *en plein public* te leven volgens de voorschriften. Voor ik goed en wel thuis ben, heb ik er waarschijnlijk al een paar doorbroken (roken is volgens het pakje hier naast mij dodelijk, om maar wat te noemen). Maar de volgende dag ga ik het weer proberen. Het is niet veel, maar meer kan ik niet. En minder wil ik niet.

Tim den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Abhidhamma als gids



Palm-bladeren met de Pali-tekst van een Abhidhamma-boek.

Al drie zomers komt de Birmese leraar U Nandamala naar Nederland om les te geven in de *Abhidhamma*. Binnenkort verschijnt de Nederlandse vertaling van het hierbij gebruikte handboek van Bhikkhu Bodhi. Dit maakt de moeizaam lezende tekst stukken toegankelijker, merkt leerling Ida Boelhouwer.

Ida Boelhouwer

De *Abhidhamma* biedt een uiterst gedetailleerde analyse van de werking van de geest. Het behandelt alle bewustzijnsmomenten en begeleidende factoren tot in de finesses, waardoor je je eigen mentale proces kunt volgen en beïnvloeden. Dat beïnvloeden van je mentale proces doe je door steeds minder gehechtheid, boosheid en onwetendheid toe te laten. De analyses in de *Abhidhamma* bereiden je erop voor het moment te herkennen dat je kunt besluiten het eens op een andere manier te proberen.

De kennis van de *Abhidhamma* dateert van 250 jaar voor Christus. Voor mij was het verbazingwekkend om te ontdekken dat al die psychologische kennis niet bij Freud en Jung begonnen is, maar meer dan tweeduizend jaar eerder. Vanaf de eerste cursus die ik over de *Abhidhamma* volgde, begonnen de inzichten een enorme steun te betekenen - zowel bij mijn (vipassana-)meditatie als in het dagelijks leven. Ik kon mijn ervaringen beter begrijpen en de momenten herkennen waarop ik onwetendheid, boosheid en begeerte vermeerderde vanuit gehechtheid, gewenning en conditionering. En dat ik daar ook mee kon stoppen, andere energieën kon toelaten. Dit is wat U Nandamala tijdens de cursus beschrijft als het proces waarbij je de architect van je eigen leven wordt. Dat je de condities om het leven te leiden wat je wenst in de palm van je hand hebt.

Voorspellingen

Tijdens zijn laatste bezoek sprak U Nandamala over *kamma*, de relatie tussen oorzaak en gevolg, hoofdstuk 5 in het boek. Maar in plaats van een sombere week vol zwarte voorspellingen, vertelde hij ons blijmoedig hoe de vork in de steel zit -

in het dagelijkse leven

'De condities om het leven te leiden wat je wenst heb je in de palm van je hand'

en wat we daaraan kunnen hebben om een gelukkig leven te creëren. Bijvoorbeeld dat de wens om wat dan ook te verkrijgen het spontane proces verstoort dat zich aan het voltrekken is en dat juist vrij is van verlangen. De wil en de wens worden aangedreven door het verlangen. Dit brengt het *kamma* op gang. Als je dat ziet, kun je het stoppen of een andere kant opsturen. Daarom is onwetendheid de eerste conditie om onheilzaam *kamma* te laten opkomen. Als je niet weet hoe het werkt, roep je begeerte of boosheid op. Als je je wel bewust bent van die processen, kun je heilzaam *kamma* ontwikkelen. Vandaar de vijf voorschriften die lekenboeddhisten aannemen: niet nemen wat niet is gegeven, niet doden, enzovoort.

Wat dat niet doden betreft, speelde tijdens onze retraite het al of niet doden van de alom aanwezige muggen een grote rol: de een deed het wel, de ander niet. Dit veroorzaakte respectievelijk een groot schuldgevoel annex een kraterlandschap aan griezelig ogende bulten. U Nandamala zei hierover: het is beter om een mug niet te doden. Want op het moment dat je doodt, voel je altijd haat; let maar op, zonder haat kun je niet doden. Aan de andere kant is een mug zo snel dood, dat het moment waarop de haat opkomt, wel heel erg kort is. Dus heel grote gevolgen zal het niet hebben. Maar je kunt ook proberen om op een andere manier naar die mug te kijken. Je kunt hem zien als een dorstig wezen en herkennen dat jezelf ook wel eens dorst hebt. Of het ronddwarrelen herkennen als je eigen richtingloosheid. Dan kun je het doden in ieder geval uitstellen, aankijken en misschien zelfs nalaten.

Bloem

Onwetendheid en verlangen zijn de omstandigheden waardoor *kamma* opkomt. Door onwetendheid zie je niet de ware aard van het object, maar de illusie daaromheen. Vervolgens verbindt de begeerte zich daaraan zoals een mot op de kaarsvlam afkomt. Of: je ziet een bloem en het volgende moment al wil je hem hebben. Wat wij willen, dat kunnen wij niet voor altijd krijgen. We zullen het kwijtraken en dat maakt ons ongelukkig. Materie of mensen die we gaan verliezen of hebben verloren, dat zijn toekomst en verleden, die beide niet in het heden aanwezig zijn. Het heden is een exclusief vrij moment van beleven waarin je heel nieuwe ervaringen kunt creëren, los van oude patronen en conditioneringen. Om boosheid als voorbeeld te nemen: de boosheid van gisteren is al weg, de boosheid van morgen is er nog niet en de boosheid van nu is alleen maar een potentie. Dus alleen de potentie moet uitgeroeid worden, niet eens de boosheid zelf. Die is er niet.

We kunnen *kamma* niet laten verdwijnen. Wel kunnen we de voorwaarden die *kamma* laten ontstaan, doen verdwijnen, zodat *kamma* niet meer kan werken. Zoals je een vijand van zijn wapens ontdoet. Hij is er nog wel, maar kan niets meer doen. Het gaat altijd om het achterhalen van de oorzaak. Dan kun je de gevolgen positief gaan beïnvloeden. Ook problemen op wereldniveau zouden zo benaderd moeten worden. Door weten, inspanning en gewaarzijn van moment tot moment toe te passen, zie je de ware aard van de dingen en verdwijnt de vrees.

Het boek van *Bhikkhu Bodhi* is niet echt iets om in je eentje te bestuderen. Het volgen van een cursus en de steun van een groep zijn bijna onontbeerlijk. Toch zal de vertaling die er nu is de toegang tot het gebruik van het boek gemakkelijker maken - al is het maar als naslagwerk. Of om louter het ontzag te ervaren voor wat hier allemaal aan kennis over het functioneren van mentale processen is neergelegd.

■ **Ida Boelhouwer** praktiseert het theravada boeddhisme.

Het lesboek van Bikkhu Bodhi heet *Compendium van de Abhidhamma* en verschijnt begin februari bij Asoka. Prijs nog niet bekend.

Wat is de Abhidhamma

De *Abhidhamma* is het derde en laatst toegevoegde deel van de Pali-canon, uit de Theravada traditie van het boeddhisme. *Abhi* betekent in het Pali hoog of hoogste, *dhamma* betekent leer of waarheid. *Abhidhamma* betekent dus hoogste waarheid of hoogste leer. De *Abhidhamma* bevat geen toespraken van de Boeddha, maar bestaat uit een abstract theoretisch raamwerk gebaseerd op de leer van de Boeddha, wat vervolgens tot in het meest precieze detail uitgewerkt is. De *Abhidhamma* bestaat uit zeven boeken of gedeeltes.

De *Abhidhamma* is het meest controversiële gedeelte van het Pali Canon. Zo zeggen critici dat de leer niet van de Boeddha zelf afkomstig is, maar na zijn dood is opgesteld door monniken. De *Abhidhamma* is veel moeilijker, theoretischer en droger dan de oorspronkelijke leer van de Boeddha. Anderen zeggen dat de *Abhidhamma* toch echt tot de Pali-canon behoort, en een logisch gevolg is van een systematische en gedetailleerde analyse van de leer van de Boeddha.

Film be

Milarepa was de openingsfilm van het Internationale Boeddhistische Filmfestival, dat deze herfst in Amsterdam gehouden werd. Onze redacteur Yashobodhi sprak met regisseur Neten Chokling Rinpoche, een jonge vooraanstaande Tibetaanse lama.

Yashobodhi

Het is een frisse maandagochtend in oktober als ik een typische Amsterdamse parterrewoning een gesprek heb met lama/regisseur/acteur Neten Chokling Rinpoche. Hij is speciaal voor het filmfestival naar Nederland gekomen en logeert enkele dagen op dit adres. Zijn vrouw doet de deur open en biedt me een kopje jasmijnthee aan. Gedurende het interview zit zij elders in de ruimte aan een tafel te praten met Babeth VanLoo van de Boeddhistische Omroepstichting. De BOS is een van de financiers van de film *Milarepa*.

Op internet staat veel geschreven over Neten Chokling Rinpoche. Ik heb alles netjes gelezen: over de imponerende lijn van geïcarneerde lama's waarvan hij deel uitmaakt, over zijn zesjarige zoon die onlangs werd herkend als de incarnatie



De film _Milarepa:_
De film vertelt het verhaal van de grootste heilige van Tibet: Milarepa. De jonge Milarepa komt na de plotselinge dood van zijn vader in een situatie terecht waarin hij wordt verraden, en lijdt. Aangezet door zijn moeder verlaat hij zijn dorp om zwarte magie te leren zodat hij wraak kan nemen op zijn vijanden. Nadat hij wordt geconfronteerd met de gevolgen van zijn wraakzuchtige daden en wegvlucht, wordt hij opgenomen door een monnik in boeddhistisch klooster. Daar komt hij tot bezinning.

'Uit waarzeggerij bleek dat ze in september al moesten gaan filmen'



oefenen





van Tulku Urgyen Rinpoche en natuurlijk over *Milarepa*. Er is een half uur ingeruimd voor dit interview en het onderwerp van gesprek is natuurlijk de film. Ergens vind ik dat jammer, want hoe vaak ontmoet ik een hooggeplaatste lama?

De vierde Neten Chokling maakt een vriendelijke, open en ontspannen indruk. Zelf speelde hij als acteur mee in de film *The Cup* van collega-lama en -regisseur Khyentse Norbu. Hij was toen begin twintig, nu is hij 33. Ik herken hem niet. De hoofdpersoon in *Milarepa* is dezelfde acteur als die van *The Cup*. Alleen is hij nu tien jaar ouder en een heel stuk langer. Ook hem herkende ik niet. In *The Cup* keek Neten Chokling nog op hem neer en nu moet hij naar hem opkijken, vertelt hij lachend.

Wraak

Ik vraag Neten Chokling naar de moeder-zoon-relatie in de film. Waarom volgt Thöpaga, de latere Milarepa, zijn moeder terwijl ze iets wil dat tot het slechte leidt? Waarom volgt hij haar wensen op? De regisseur: 'Hij lijdt onder de omstandigheden waarin de oom en tante zijn moeder van haar bezit hebben beroofd na de dood van zijn vader. Ze worden eigenlijk gereduceerd tot een soort slaven. Thöpaga lijdt en hij ziet zijn moeder ook lijden. Hij is gefrustreerd. Ze waren eerst de rijkste mensen van het dorp en plotseling staan ze helemaal onderaan de sociale ladder. In de Tibetaanse samenleving zit sterk verankerd dat je naar je ouders moet luisteren en een goede zoon moet zijn. Dus daarom luistert hij naar haar wens om wraak te nemen.'

Ik kon niet aan zijn karakter zien wat er in Thöpaga omging, vertel ik. Ik kon hem zien worstelen en zag dat hij hard moest werken en het moeilijk had, maar ik kon het niet werkelijk begrijpen aan de hand van zijn acteren. Eigenlijk lever ik hier dus kritiek op de acteerprestaties van Jamyang Lodro, de hoofdrolspeler en in het dagelijks leven monnik. Neten Chokling antwoordt vriendelijk en bedachtzaam: 'Hij is jong. Zijn personage lijdt, maar hij kan het niet werkelijk beleven. Hij acteerde in *The Cup* en dat deed hij goed, maar daar was hij in zijn eigen omstandigheden, in het klooster. Hij speelde zichzelf. Nu is hij een stuk ouder, maar hij heeft geen ervaring en opleiding. Hij is niet zo goed als ik had gedacht, maar van wat ik hoor van anderen denk ik dat hij zo slecht nog niet is. Ik had hoge verwachtingen, omdat de biografie van Milarepa zo'n mooi verhaal is. Het is een heel inspirerend verhaal en het is zo eenvoudig nog niet om hiervan een film te maken.

Het leven van Milarepa is iets heel groots voor mij. Je leest het boek en je stelt het je allemaal voor, en het is moeilijk om dat in een film te evenaren. We hadden een krap budget. En natuurlijk hadden we niet zoveel tijd en mensen. Ik heb alles, inclusief het schrijven van het scenario, in twee maanden gedaan.' Ik besef pas als ik thuis ben dat dit ongelooflijk weinig tijd is, maar vanwege de tijdsdruk van het gesprek heb ik er ironisch genoeg niet op gereageerd. In die korte tijd moesten ze dus de hele crew bij elkaar krijgen en alles organiseren en op de rit zetten, met heel weinig geld.

Waarzegger

Dat het allemaal zo snel moest, was omdat de regisseur gebruik heeft gemaakt van de diensten van een zogenoemde 'Mo'-wichelaar. Mo is de Tibetaans-boeddhistische variant van waarzeggerij. In dit geval was de waarzegger ook op de set aanwezig als *art director* en speelt hij de overigens zeer overtuigende rol van tovenaar in de film. In het echt is hij een zeer gewaardeerde Tibetaanse lama genaamd Orgyen Tobgyal. Uit de waarzeggerij bleek dat ze in september al met filmen moesten beginnen, in plaats van in maart van het volgende jaar. Dat geschiedde, en daarom zat er zoveel haast achter. Mo werd tot frustratie van de westerse medewerkers aan de film ingeschakeld bij van alles en nog wat: van het bepalen wat te doen met camera's die verstopt zaten met zand tot wanneer de beste tijd was om weer uit de bergen terug te komen. 'Waarzeggerij is deel van de boeddhistische oefening', legt Neten Chokling uit. 'De tovenaar in de film is een sjamaan en in de tijd van Milarepa – de elfde eeuw - speelde sjamanisme een grote rol in Tibet.'

Hoe is de Rinpoche aan fondsen gekomen om de film te kunnen maken? 'Bij aanvang hadden we net genoeg geld om met filmen te beginnen. Daarna moest de postproductie nog op gang komen. Gelukkig kwam er toen geld van onder andere de Boeddhistische Omroepstichting.' Met de opbrengst van de film hoopt de lama, die abt is van twee kloosters waarin onlangs veertig weesjongens werden opgenomen, de middelen binnen te krijgen om in het levensonderhoud van de monniken te kunnen voorzien.

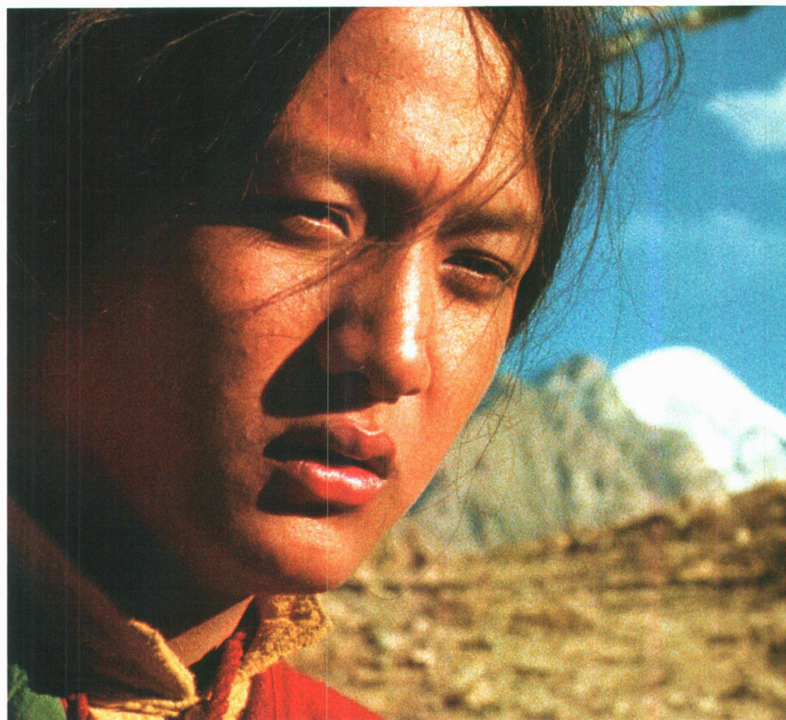
> 'Dit verhaal laat zien dat je kunt veranderen en dat je een beter mens kunt worden'

Neten Chokling heeft een klooster in India, een klooster in Tibet, en een gezin. Hoe combineert hij al zijn verantwoordelijkheden? Hij vertelt dat hij in zijn kloosters uitstekende seniormonniken heeft die volledig zorg kunnen dragen voor de gang van zaken. 'Film is natuurlijk niet echt mijn vak, het is niet mijn echte beroep. Mijn echte beroep en leven liggen in het spirituele deel, in het klooster. Maar het maken van deze film is daar onderdeel van.' Komt hij met al het gereis en al die interviews rondom de film nog wel aan zijn spirituele oefening toe? Rinpoche: 'Oefening is niet iets wat je alleen maar op je kussen doet. Je oefent voortdurend in je dagelijkse leven.'

De film vertelt maar een klein deel - het begin - van het leven van Milarepa, dus er komt nog een vervolg. Eén reden om alleen de jeugd van Milarepa te laten zien, is het bekende gebrek aan fondsen. Een andere reden is dat het leven van Milarepa groots en meeslepend is en daarom moeilijk in één film te vatten. Uiteindelijk beslaat het verhaal in deze film maar een aantal bladzijden van het totale verhaal. Neten Chokling voegt hier bescheiden aan toe: 'Een groot voordeel is dat ik nu heb geleerd en ervaring heb opgedaan. En dat is belangrijk, nu kan het tweede deel beter worden.'

Elf september

Nadat de jonge Milarepa is opgeleid in de zwarte kunsten neemt hij wraak op zijn oom en tante en op de dorpelingen. Met zijn krachten roept hij allerlei natuurgeweld op en het dorp wordt zwaar getroffen. Je ziet de gevolgen van de wraakactie: de huilende mensen, de bebloede lichamen tussen het puin. Ik moest denken aan de gebeurtenissen van elf september. Kun je parallellen trekken met het hedendaagse terrorisme? Neten Chokling: 'Ik heb daar beslist aan gedacht. Dit is een van de redenen om deze film te maken. Milarepa beseft dat geweld geen oplossing; hij lijdt enorm onder de wroeging die hij voelt vanwege het ombrengen van zijn oom en tante, en al die dorpelingen. Ik hoop dat mensen begrijpen dat handelen vanuit woede en wraak niet tot iets goeds leidt. Een andere



reden om deze film te maken, is dat veel mensen fouten maken, denken dat het nooit meer goed komt, en depressief worden. Dit verhaal laat zien dat je kunt veranderen en dat je een beter mens kunt worden. Dat er hoop is. Zelfs als je zogenaamd slecht bent, kun je in een beter mens veranderen.'

▪ **Yashobodhi** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Milarepa is eind vorig jaar in twee varianten uitgekomen op dvd: een korte versie met alleen de film, en een dharma-editie met de film en een vier uur durende lering van de Dalai Lama. Voor meer informatie, zie www.milarepamovie.com.

BOEKEN

André van der Braak
Goeroes en charisma
Altamira-Becht, 2006, € 14,90

Een lange weg in een onherbergzaam berglandschap siert de omslag van *Goeroes en charisma*, het nieuwste boek van de Amsterdamse filosoof André van der Braak. De weg symboliseert de levenslange, eenzame zoektocht naar de zin van het leven. Sommigen wenden zich tijdens deze moeizame tocht tot spirituele gidsen. Maar van goeroes valt lang niet altijd het beste te verwachten. Wat als onschuldige begeleiding begon, kan gemakkelijk in geestelijke onderdrukking ontaarden.

Van der Braak (1963) kent dit riskante pad van leerling en leraar als geen ander. Meer dan tien jaar lang was hij een hartstochtelijke, toegewijde volgeling van de Amerikaanse goeroe Andrew Cohen. Aanvankelijk viel hij als een blok voor het betoverende charisma van Cohen, die hem de verlichting beloofde. Gaandeweg kreeg hij steeds meer kritiek op zijn leraar. 'Andrew bleef er maar op hameren dat alles mogelijk was, er waren geen beperkingen. Dat is de adolescente levensvisie, heel aantrekkelijk voor hen die nog adolescenten van binnen zijn, maar uiteindelijk was het niet productief. De realiteit van het leven werd voortdurend gemeden, zelfs genegeerd. Andrew zag een baan en carrière als een noodzakelijk kwaad, en kinderen en gezinnen als een vergissing.'

Nadat hij zich van Cohen had bevrijd, publiceerde Van der Braak in 2003 *Enlightenment Blues*, een persoonlijke afrekening met zijn leraar. Het nieuwe boek vormt een geslaagde filosofische pendant van het voorgaande. In negen hoofdstukken onderzoekt de denker het verschijnsel 'goeroe', maakt een onderscheid tussen gezonde en ongezonde exemplaren en geeft een blauwdruk voor een volwassen omgang tussen leerling en leraar.

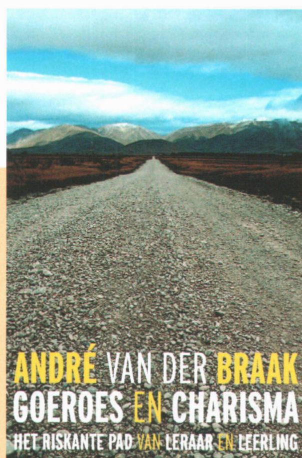
Socrates en Nietzsches Zarathustra zijn voorbeelden van gezonde goeroes. Zij hebben een essentieel charisma dat hen in staat stelt om anderen op hun kern te wijzen. De gezonde goeroe maakt geen misbruik van zijn macht en heeft een hekel aan *groupies*. Hij benadrukt steeds dat hij de wijsheid niet heeft verworven maar er net zo hard als zijn leerlingen naar verlangt.

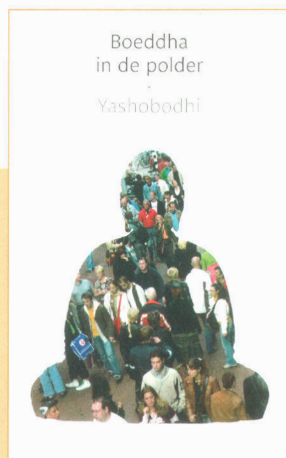
Van der Braak stelt dat de relatie tussen leraar en leerling per definitie paradoxaal en moeilijk blijft. 'We moeten de goeroe bewonderen maar tegelijk kritisch volgen. We moeten ons verlaten op zijn oordeel en tegelijk op onze hoede zijn voor de inschattingsfouten. We moeten hem vereren en ontmaskeren. We moeten hem liefhebben en hem doden.' Door Van der Braaks scherpzinnige analyses, bespiegelingen en wenken is *Goeroes en charisma* een prima handboek voor iedereen die op zoek is naar een leraar.

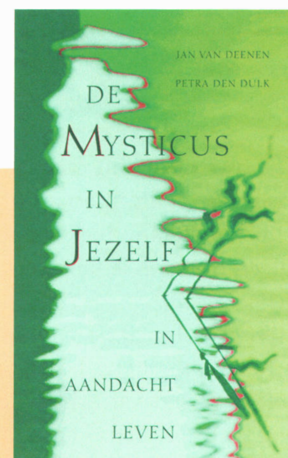
(MD)

Yashobodhi
Boeddha in de polder
Ten Have, 2006, € 18,50

Vlot en prettig geschreven boek over boeddhisme in Nederland. Door vijf personen uit verschillende tradities te interviewen schetst *Vorm & Leegte* redacteur Yashobodhi het spectrum van het boeddhisme in Nederland, zonder de pretentie volledig te zijn. De kopstukken uit het boeddhisme vertellen over hun eigen geschiedenis met het boeddhisme en de verankering in hun eigen leven. Hun opvattingen en







persoonlijkheid laat Yashobodhi uitkomen in kleine observaties, zoals over Jotika Hermsen: 'Tijdens het gesprek komt het woord "gewoon" steeds weer terug. Ze herhaalt het soms als een mantra: gewoon, gewoon. Haar hele wezen is gericht op eenvoud, maar daardoor is ze juist zo bijzonder.'
Naast Hermsen komen Ton Lathouwers, Nico Tydeman, Fenja Heupers en Rob Jannsen in *Boeddha in de polder* aan het woord. Lathouwers en Hermsen vrezen beide voor een materialistisch trekje aan de beoefening van het boeddhisme. Lathouwers: 'Dat spiritualiteit iets is wat je kunt toevoegen aan je rijtje met bezittingen.' Je naar het boeddhisme keren betekent voor hem juist dat je je voorneemt om vrij te worden van alle bindingen. Jotika Hermsen vindt het kenmerkend voor deze tijd dat je alles kunt hebben en krijgen, dat behoeftebevrediging direct geschiedt. Hermsen: 'Maar meditatie vraagt dat je gaat zitten en ziet dat je niet krijgt wat je wilt hebben.' Door mediteren leer je loslaten. 'Het is een ander geluk dat je eerst moet proeven.'
Daarnaast benadrukt Lathouwers dat boeddhisme niet iets innerlijks moet blijven, het moet handen en voeten krijgen in concrete verbondenheid met mensen die lijden. Het accent kan in het Westen teveel op de persoonlijke verlichting komen te liggen. Lathouwers: 'Het gevaar is dat uit het oog verloren wordt wat misschien voor mij het allerbelangrijkst is: de verbondenheid met anderen.'



Door alle interviews heen legt Yashobodhi in kleine kaders boeddhistische termen uit, die in de interviews naar voren komen. *Boeddha in de polder* biedt zo zicht op het boeddhisme, de leer, de ontwikkeling in Nederland en de personen die zich hiervoor beijveren.

(DVij)

Jan van Deenen en Petra den Dunk
De mysticus in jezelf
Ten Have, 2006, € 12,90

Wat verbindt mystieke teksten van christenen, soefi's en boeddhisten? Het gaat in de geschriften steeds om een ervaring van het hart, die in alle tijden en culturen ten diepste hetzelfde is. Door mystieke teksten te lezen, lukt het je soms om met het gevoel van de auteur in contact te komen. Jouw gevoel is dan hetzelfde als dat van de schrijver. Zo ontdek je de mysticus in jezelf.
Dit proces van contact maken met spirituele teksten vergt een open leeshouding en grote concentratie. Soms is het handig als andere mensen je in de vorm van commentaren of overdenkingen een handreiking bieden. Jan van Deenen en Petra den Dunk voorzien in deze behoefte. Hun boek *De mysticus in jezelf* is een echt spiritueel werkboek vol meditatieve oefeningen, overwegingen en gebeden. Bovendien vormt het een handzame inleiding in de hoogtepunten van de mystieke literatuur.

Signalementen

Christina Feldman
Compassie, luisteren naar de noden van de wereld
Ten Have, 2006, € 19,90
De bekende Amerikaanse meditatielerares Christina Feldman behandelt in dit toegankelijk geschreven boek hét fundamentele boeddhistische thema: compassie. Ze belicht het onderwerp vanuit verschillende perspectieven en religies. Zo komt ze tot de conclusie dat compassie ons unieke vermogen is om pijn recht in het gezicht te kijken. 'Mogen alle wezens vrij zijn van verdriet. Mogen alle wezens vrij zijn van lijden. Mogen alle wezens vrij zijn!'

Marijke Kuiper en Karol van Bastelaar
Zinvol ouder worden
Altamira-Becht, 2006, € 14,90
Geen zin om op uw oude dag achter de geraniums te verpieteren? Dan is het boek *Zinvol ouder worden* een echte aanrader. Marijke Kuiper en Karol van Bastelaar schrijven dat uw oude dag best een verwarrende levensfase kan zijn. Gaat u maar eens na: u takelt lichamelijk af, stopt met werken en de kinderen verlaten het nest. Juist dan moet u de kans om zich spiritueel te verdiepen en te ontplooien met beide handen aangrijpen. Het boek helpt u op weg met beschouwingen en vele praktische tips.

Willigis Jäger
Het leven eindigt nooit, thuiskomen in het nu
Asoka, 2006, € 12,50
Willigis Jäger is één van die bijzondere moderne figuren die zich op het snijvlak van Oost en West bevinden. Vanwege zijn achtergrond als monnik kan hij putten uit de christelijke spirituele traditie. Tegelijkertijd maakt hij gebruik van meditatieve (zen-) inzichten. Zo speelt Jäger het klaar om in *Het leven eindigt nooit* de fundamentele vraag van leven en dood op een open, originele manier te belichten.

Anne Bancroft
Woorden van de Boeddha uit originele bronnen
Samsara, 2006, € 19,95
Voor iedereen die behoefte heeft aan een pocketboekje boordevol Boeddha's wijsheid, stelde Anne Bancroft een compacte bloemlezing samen. *Woorden van de Boeddha* bevat zijn inzichten over tal van onderwerpen: bewustwording, liefde, helderheid, lichaam en geest, contemplatie, smart, waarheid, leven en dood, tijd en oneindigheid, wijsheid, het individu en maatschappij... En dat alles in nog geen tweehonderd pagina's.

(MD)

BOEKEN

Het zwaartepunt van het boek ligt bij de westerse traditie, waardoor het soefisme en met name het boeddhisme er bekaaid afkomen. Zo nu en dan citeren de schrijvers iets van boeddhistische leraren, maar dat is te weinig voor een werkelijk gelijkwaardige relatie van de verschillende spirituele tradities binnen het boek. De achtergrond van de schrijvers – Van Deenen is jezuïet en Den Dulk lekenbenedictijn – zal ongetwijfeld met de tekstkeuze te maken hebben.
De benadering van de auteurs heeft wel als groot voordeel dat ze de mystieke kant van het christendom in een modern daglicht plaatsen. De oude teksten kunnen in het dagelijks leven hun praktisch nut bewijzen. Bovendien verbinden de schrijvers het lezen van de teksten met ademhalingstechnieken en meditatie. De begeleidende overwegingen zijn altijd nuchter en wars van iedere vorm van zweverigheid of spiritueel consumentisme. *De mysticus in jezelf* is daarom een sympathiek getuigenis van het geloof dat alle culturen verschillend zijn, maar toch uit één bron voortkomen.

(MD)

Thich Nhat Hanh
Gelukkig Samenleven
Ten Have, 2006, € 14,90

Samenleven met anderen is zo eenvoudig nog niet, weten de meesten van ons uit ervaring.
Misverstanden, conflicten en gevoelens van ongenoegen drijven ons op pijnlijke wijze uiteen.
De Vietnamese zenmeester Thich Nhat Hanh droomt al sinds hij een jongetje was van een gemeenschap waar mensen in harmonie met elkaar kunnen samenleven. In zijn meditatiecentrum Plum Village is in de loop van de jaren heel wat ervaring opgebouwd in het werken met conflicten en onenigheid. Traditionele kloosteroefeningen zijn daarbij een goede hulp, mits deze worden toegesneden op de moderne situatie.
In *Gelukkig Samenleven* presenteert Thich Nhat Hanh een veelheid van aandachtstrainingen en bespiegelingen die kunnen ondersteunen bij het opbouwen en onderhouden van de spirituele gemeenschap. Wie niet in een traditionele boeddhistische omgeving oefent, moet heel wat moeite doen om de aanwijzingen te vertalen naar de eigen situatie. De stijve en gedragen vertaling helpt daar helaas niet bij.
Het is even doorbijten dus, maar het ideaal blijft inspireren. 'Ieder moment en iedere dag is er een gelegenheid om opnieuw te beginnen, om de deur van ons hart te openen, en om samen te oefenen voor onze eigen transformatie en genezing en voor de transformatie en genezing van onze families en onze wereld.'

(YB)

Hakuin
Wilde klimop
Asoka, 2006, € 18,50

'Toen ik één- of tweeëntwintig was, nam ik mij met grote vastberadenheid voor me dag en nacht intens en vastberaden aan de Mu-koan te wijden. Op een nacht... ik was drieëntwintig... ervoer ik plots een groots ontwaken. Omdat ik anderen ook in staat wilde stellen deze kracht te verwerven... om in deze verheven aangelegenheid door te dringen... heb ik hen van die dag af tot op heden, vijfenveertig jaar lang, begeleid en onderricht.'
Deze uitspraak is van Hakuin Ekaku (1686-1768), één van de meest gedreven en kleurrijke figuren uit de Japanse zen. Behalve leraar was hij schilder, schrijver, schilder en kalligraaf. Ook bedacht hij vele nieuwe koans, waaronder de beroemde 'luister naar het klappen van één hand'.
Hakuins spirituele autobiografie *Wilde klimop* werd in 1999 door Norman Waddell, eminent kenner van zen, in het Engels vertaald. Net als bij zijn excellente vertaling van Bankeis geschriften heeft Waddell een uitvoerige en instructieve inleiding toegevoegd. Waddells vertaling is door Tom Hannes en Ronald Hermsen in het Nederlands vertaald, waardoor Hakuins geschriften voor het Nederlandstalig publiek toegankelijker zijn geworden.
Wilde klimop is een ware schatkamer aan diepe gedachten, boeiende verhalen en prachtige natuurbeschrijvingen. Het boek bevat een chronologische beschrijving van Hakuins lange en rusteloze leven. Zijn stijl is fonkelend en kent vele registers, van diepe wanhoop tot grote euforie. Waddell en de Nederlandse vertalers die in zijn schaduw aan de tekst werkten, hebben deze kracht weten te behouden. Uit de bewogen toon van zijn proza blijkt dat Hakuin bij alles wat hij deed een totale inzet van zichzelf eiste.
Bovendien legt hij steeds een grote bescheidenheid aan de dag. Na een indrukwekkende opsomming van de titels van zijn literaire werk schrijft hij: 'Het is een lijstje uit de losse pols gemaakt, want wanneer iemand zo oud en vergeetachtig is als ik, kun je niet verwachten dat hij alles onthoudt.'

(MD)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.



www.samsam.net/wereldgodsdiensten/religion.asp?religion=boeddha

Kinderweb

'Je lijkt net op een boeddha', zei de oudere zus van een vriendinnetje ooit toen ze me in kleermakerszit zag zitten op de klassenfoto. Ik was geïntrigeerd. Ik stel me zo voor dat ik als ik tien was in het huidige tijdsgewricht, ik dezelfde middag nog op internet was gaan zoeken naar informatie over de Boeddha. Zijn er sites over boeddhisme voor en door kinderen? Boeddhanet springt terug in de tijd en probeert door kinderogen naar het net te kijken.

Een van de leukste sites die ik tegenkwam is samsam.net, het webonderkomen van het gelijknamige wereldtijdschrift. Hierop staat bijvoorbeeld het verhaal van het meisje Oyunerdene die in Mongolië woont. Boeddhisme komt hier indirect aan bod onder het kopje cultuur. De site legt onder andere het volgende uit: 'Boeddhisten willen tijdens hun leven op aarde de juiste dingen doen, net zoals de stripfiguren Suske en Wiske in "De parel in de lotusbloem" of Kuifje in "Kuifje in Tibet"', zie **www.samsam.net/archief/default.asp?id=28680**. Een uitgebreide uitleg over boeddhisme is elders op dezelfde site te vinden, namelijk op **www.samsam.net/wereldgodsdiensten/religion.asp?religion=boeddha**. Als je deze kleurige site goed hebt bekeken kun je de vijf speurvragen maken. Als je het er goed hebt afgebracht, beland je op de high-score lijst. Met behulp van animaties licht de webplek enkele boeddhistische leerstellingen toe. Zo komen de vier edele waarheden uit wierookstokjes opgedwarreld en verlucht een draaiend rad het achtvoudige pad. Dit achtvoudige pad is hier soms kort door de bocht. Bij juiste daden bijvoorbeeld staat te lezen: 'Het vierde pad vertelt ons dat we geen mensen of dieren kwaad mogen doen. We moeten onze daden op een positieve manier invullen. Slecht doen hoort hier niet bij.'

Bij *Pen, Papier en Plek*, een Amsterdamse schrijversclub voor kinderen, gaat een groepje kinderen elke week de stad in om te schrijven over hun ervaringen op een bepaalde plaats. In het kader hiervan bezochten ze de tempel van Buddha Vihara in de Pieterspoortsteeg. 'Als we naar de Boeddhatempel lopen zien we de Piratenvlag hangen, wat zou dat betekenen?', zo schrijft de club op **www.tussentaalenbeeld.nl/PP&P03.htm**. Een antwoord op deze vraag geeft de webplek niet, maar er is wel een leuke lijst met dingen die de kinderen zijn opgevallen, waaronder dichte gordijnen, een witte schakelaar en gekleurde boeken.

Op **mediatheek.thinkquest.nl/~kla023** vertelt de twaalfjarige Palden dat hij in een Thais klooster woont en zich voorbereidt om monnik te worden. Vanuit zijn relaas kun je doorklikken naar verklarende stukjes tekst over meditatie, boeddhabeelden en tempels. Deze site is gemaakt door twee studenten van de Hogeschool Zuyd te Heerlen 'met als doel kinderen en leerkrachten te informeren over de verschillende geloven'.

Stichting Beleven tenslotte heeft een online almanak met volksverhalen waarvan 22 te maken hebben met boeddhisme, **www.beleven.org/verhalen/lijsten/religie.php?godsdienst=Boeddhisme**.
Hier vind je een lijst verhalen en sprookjes uit Japan, India, China, Nepal en Tibet, met erachter vermeld de leeftijd waarvoor ze geschikt zijn. Er staan aansprekende titels bij zoals *Het Timmermanszwijntje* en *Het Haasje in de Maan*. Het verhaal *De Kluizenaar en de Luizen* begint als volgt: 'Er was eens een kluizenaar die zeven luizen had, waarmee hij een afspraak had gemaakt. Wanneer hij aan het mediteren was, zouden ze hem nooit bijten.'

yb@yashobodhi.org
www.yashobodhi.org